

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ – ПЕТЕРБУРГ»

На правах рукописи

КАБАЕВА Алина Маратовна

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель:

доктор педагогических наук,

профессор Терехина Р.Н.

Санкт-Петербург - 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 5 |
| ГЛАВА 1 ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 17 |
| 1.1 Гимнастика - универсальное средство физической культуры для решения задач развития детей | 17 |
| 1.2 Особенности развития детей дошкольного возраста | 20 |
| 1.3 Методические подходы к занятиям гимнастикой с детьми дошкольного возраста..... | 29 |
| Заключение по главе 1 | 44 |
| ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 46 |
| 2.1 Методы исследования..... | 46 |
| 2.1.1 Анализ специальной литературы и программных документов | 46 |
| 2.1.2 Опрос (анкетирование, интервьюирование, беседа) | 47 |
| 2.1.3 Педагогическое наблюдение..... | 47 |
| 2.1.4 Психолого-педагогическое тестирование | 48 |
| 2.1.5 Экспертная оценка | 49 |
| 2.1.6 Проектирование | 50 |
| 2.1.7 Педагогический эксперимент | 51 |
| 2.1.8 Методы математической статистики | 52 |
| 2.1. Организация исследования | 52 |
| ГЛАВА 3 НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕГЛАМЕНТАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 3-7 ЛЕТ НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ | 54 |
| 3.1 Обоснование необходимости научного подхода к разработке и реализации содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике..... | 54 |

| | |
|--|-----|
| 3.2 Факторы, обуславливающие успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки в гимнастике | 59 |
| 3.2.1 Учет психофизиологических особенностей развития детей дошкольного возраста, как фактор, определяющий результативность занятий гимнастикой | 59 |
| 3.2.2 Мотивация к занятиям, как фактор, предопределяющий успешность спортивно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста | 67 |
| 3.2.3 Факторы, обуславливающие соотношение средств и методов спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике | 76 |
| 3.3 Теоретические основы проектирования и реализации содержания занятий спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике | 86 |
| ГЛАВА 4 СОДЕРЖАНИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ | 92 |
| 4.1 Содержание подготовки детей 3-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике | 92 |
| 4.2 Экспериментальная проверка эффективности реализации программы подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике | 109 |
| Заключение по 4 главе | 122 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 124 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ | 128 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 130 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 148 |
| Приложение А | 148 |
| Приложение Б..... | 151 |
| Приложение В | 153 |
| Приложение Г..... | 154 |

| | |
|--------------------|-----|
| Приложение Д | 155 |
| Приложение Е..... | 161 |
| Приложение Ж..... | 162 |
| Приложение И | 163 |
| Приложение К | 201 |
| Приложение Л | 202 |
| Приложение М..... | 207 |
| Приложение Н | 221 |
| Приложение П | 229 |
| Приложение Р | 230 |
| Приложение С | 231 |
| Приложение Т..... | 236 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время художественная гимнастика является одним из популярнейших видов спорта. Выдающиеся достижения российских спортсменок Юлии Барсуковой, Алины Кабаевой, Ирины Чашкиной, Евгении Канаевой, Маргариты Мамун, Яны Кудрявцевой и многих других показывают многогранность и красоту такого явления как художественная гимнастика и пропагандируют этот вид спорта, делают его массовым (*И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития. М., 2014.*). Большое количество детей всех возрастных категорий занимаются данным видом спорта. Стремление родителей привести ребенка в художественную гимнастику обусловило появление большого количества групп спортивно-оздоровительной направленности. В данных группах занимаются дети дошкольного возраста (начиная с трех лет), при этом отсутствует программа их подготовки. Зачастую тренеры автоматически используют программу спортивной подготовки начального этапа, что приводит к форсированию в обучении. При этом не учитываются психолого-физиологические особенности детей данного возраста. Как следствие такой подход приводит к травматизму и отсутствию мотивации к дальнейшим занятиям художественной гимнастикой.

Решение данной проблемы возможно при наличии программы подготовки, в которой научно обоснованы направленность занятий данной возрастной группы, задачи, средства, методы, формы организации занятий, регламентированы объемы тренировочных нагрузок.

Степень научной разработанности проблемы. Формированию теории и методики физической культуры, ее совершенствованию и развитию способствовали исследования в области теории и методики физической культуры (*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004. 808 с. ; Теория спорта. Киев, 1987. 430 с. ; Современные проблемы теории и*

практики физической культуры. Санкт-Петербург, 2012. 317 с. ; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 331 с; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 542 с. ; Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М., 2002. 864 с. ; Курамышин Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика. Москва : Советский спорт, 2005. 408 с. ; Современные проблемы теории и практики физической культуры. Санкт-Петербург, 2012. 317 с. ; Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамышина. Москва : Советский спорт, 2010. 464 с. : ил. и др.), спортивной гимнастики (Коренберг В.Б. Двигательные задачи в гимнастике и их решение. Малаховка, 1983. 55 с.; Гавердовский Ю.К. Сложные гимнастические упражнения и обучение им : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1986., 33 с.; Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие. М. : Терра-Спорт, 2002. 512 с.; Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1. Советский Спорт, 2014. 232 с; Аркаев Л.Я., Методологические основы современной подготовки гимнастов высшего класса // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 11. С. 17-26 ; Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. Как готовить чемпионов. М. : Физкультура и спорт, 2004. 328 с.; Смолевский В.М. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (теория и практика). Киев : Олимпийская литература, 1999. 466 с; Спортивная гимнастика: энциклопедия. /сост В.М. Смолевский; ред. Л.Я.Аркаев. М., 2006. 384 с. и др.) художественной гимнастики (Овчинникова Н.А. Комплексный подход к устранению ошибок в технике движений при выполнении упражнений с предметами у гимнасток высших разрядов. Киев, 1985. 23 с. ; Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике. Киев, 1990. 33 с. ; Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М. : Физкультура и спорт, 1985. 176 с. ; Коновалова Л.А. Средства и методы тренировки точности двигательных действий в художественной гимнастике. СПб., 1993. 22 с. ; Архипова Ю.А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами. СПб., 1998. 24 с. ; Степанова И.А. Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики. СПб., 1996. 26 с. ; Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. СПб., 2000. 40 с. ; Соболева Н.Ю., Березина Л.Э. Развитие двигательных качеств с учетом свойств нервной системы девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. СПб., 2000. С. 265-266 ; Терехина Р.Н., Винер И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Теория и практика физ. культуры. 2006. № 10. С. 28-29 ; Винер И.А. Совершенствование

системы подготовки высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. *Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике. СПб., 2008. Вып. 1. С. 11-12.* ; Винер-Усманова И.А. *Интегральная подготовка в художественной гимнастике. СПб., 2013* ; И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. *Художественная гимнастика : история, состояние и перспективы развития. М., Человек 2014. 200 с.*; Власова О.П. *Содержание и последовательность обучения базовым равновесиям и поворотам спортсменок 6-7 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. XIII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конгресса. Т. 1. Алматы, 2009. С. 381-394.* ; Плешкань А.В. *Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике : учеб. пособие. Краснодар : [б. и.], 2010. 87 с. и др.*). Однако анализ публикаций позволяет констатировать, что при глубоком изучении вопроса применения средств гимнастики проблема научно-обоснованного и системного подхода к проектированию содержания подготовки детей дошкольного возраста на основе учета психофизиологических особенностей не получила еще должного обоснования. Поэтому в практике на этапе спортивно-оздоровительной подготовки детей в гимнастике можно выделить следующие противоречия:

- с одной стороны, наблюдается желание тренеров обеспечить минимальную «текучесть» контингента и сохранить одаренных гимнасток в данном виде спорта, а с другой, необоснованное стремление приблизить занятие к строго-регламентированной тренировке взрослых гимнасток, что снижает интерес и не формирует устойчивую мотивацию детей к занятиям;

- с одной стороны, желание тренировать гимнасток наиболее одаренных и способных к высоким спортивным результатам, а с другой стороны, сокращение сроков этапа, раскрывающего эти способности и форсирование тренировочных нагрузок, обуславливающих ранние заболевания, травмы, технические ошибки;

- с одной стороны, наблюдается стандартизация содержания учебного процесса, нацеленного на высокие соревновательные результаты, а с другой

стороны, в их практике отсутствует учет возрастных, индивидуальных и других особенностей при подборе средств, обеспечивающих здоровьесберегающий подход к многолетней тренировке спортсменов;

- с одной стороны, родители желают сохранить здоровье детей и создать предпосылки для успешной реализации их природного потенциала в перспективе, с другой стороны, отсутствует их адекватное отношение к результатам спортивно-оздоровительных занятий, и настаивают на дальнейших тренировках, к которым дети не проявляют интереса.

В связи с этим проявляется необходимость в научно-обоснованной регламентации процесса подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике, учитывающей направленность занятий, возрастные и психофизиологические особенности контингента, специфику применяемых средств гимнастики и их возможности для развития занимающихся.

Диссертационное исследование выполнено в соответствии с тематическим планом НИОКР 2014-2017гг. ФГБОУ ВО НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, направление 02 – Научные основы спорта высших достижений: тема 02.11.06 «Подготовка высококвалифицированных спортсменов (гимнастические дисциплины)».

Объект исследования: процесс подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике.

Предмет исследования: содержание процесса подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике.

Цель исследования: разработать программу подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике на основе научно-обоснованной регламентации ее содержания.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что процесс подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике, будет эффективным при условии, если программа, регламентирующая его содержание, будет:

- ориентирована на всестороннее развитие качеств и способностей детей;
- формирует мотивацию к занятиям художественной гимнастикой на основе учета возрастных особенностей детей;
- реализует комплексный подход в определении средств и методов занятий;
- нормирует нагрузки, адекватные развитию детей;
- предполагает образовательную деятельность с родителями, обуславливающую адекватное отношение к результатам спортивно-оздоровительных занятий детей.

Задачи исследования:

1. Выявить критерии регламентации содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике.
2. Выявить факторы, обуславливающие успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике.
3. Разработать программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике и экспериментально проверить эффективность его реализации.

Методы исследования: определялись многоплановостью исследовательских задач. Комплекс методов включал в себя: анализ специальной литературы и программных документов; опрос (анкетирование, беседы, интервьюирование); педагогические наблюдения; психолого-педагогическое тестирование; метод экспертных оценок, проектирование; педагогический эксперимент; методы математической обработки результатов исследования, с последующей их логической интерпретацией.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Научный подход к регламентации содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе заключается в

применении средств и методов тренировки, позволяющих всесторонне развивать качества и способности с учетом возрастных особенностей, формировать устойчивую мотивацию к занятиям художественной гимнастикой.

2. Основными факторами, обуславливающими успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике являются: комплексное применение средств психомоторного воздействия (упражнения, музыка, инвентарь и т.п.), использование преимущественно игрового метода, обеспечивающего реализацию естественного подхода к формированию устойчивой мотивации детей к занятиям; регламентация нагрузки, позволяющая обеспечивать целенаправленное оздоровительно-развивающее воздействие на организм занимающихся.

3. Программа подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе художественной гимнастики содержит комплекс научно обоснованных рекомендаций, и обеспечивает: реализацию задач физической подготовки; формирование базовых технических навыков; формирование мотивации к занятиям; повышение качества спортивной ориентации и отбора.

Научная новизна исследования состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании содержания подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике на основе учета психофизиологических особенностей занимающихся.

В процессе исследования:

– выявлены современные требования, предъявляемые к качеству подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике;

– конкретизированы факторы эффективности подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике;

– определены требования к подбору средств и методов развития детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике;

– научно обоснована необходимость и возможность реализации образовательной деятельности с родителями для направленного формирования мотивов у детей дошкольного возраста, занимающихся гимнастикой, с учетом их психофизиологических особенностей;

– конкретизированы средства и методы развития детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике;

– определено содержание подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике, позволяющее оптимизировать процесс предспортивной подготовки, спортивной ориентации и отбора детей дошкольного возраста;

- обеспечены объективные предпосылки для реализации принципа перспективно-прогностического подхода в системе подготовки высококвалифицированных гимнасток.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории и методики художественной гимнастики научными данными, являющимися:

- характеристиками качественного развития гимнастических дисциплин;

- основой повышения результативности отбора на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике;

- условием для дальнейшего прогнозирования развития детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой;

- условием перспективности подготовки спортивного резерва;

- предпосылкой для успешного формирования спортивного мастерства в художественной гимнастике.

Сведения о специфике подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике расширяют

теоретические представления о факторах, обуславливающих траекторию успешного развития детей в данном виде спорта и в других, схожих с ним, видах сложнокоординационной двигательной деятельности.

На основе системного анализа особенностей применения средств и методов подготовки детей дошкольного возраста, динамики их развития на спортивно-оздоровительном этапе получены данные о содержании процесса развития и готовности детей к дальнейшим занятиям видом спорта «Художественная гимнастика» на начальном этапе.

В процессе научного исследования:

- получены новые более полные данные об особенностях двигательного развития детей дошкольного возраста средствами гимнастики;
- конкретизированы данные о регламентации содержания занятий с детьми с учетом их возрастных особенностей;
- выявлены наиболее адекватные средства и методы, предопределяющие успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки;
- показаны пути повышения мотивации детей к занятиям гимнастикой на основе учета их индивидуальных психолого-физиологических особенностей.

Практическая значимость работы заключается в разработке программы подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе, позволяющего повысить результативность процесса развития, формирования мотивации к занятиям гимнастикой, спортивной ориентации и отбора. Полученные результаты позволили обозначить научно-обоснованные подходы:

- к мониторингу задатков и способностей к занятиям гимнастикой;
- к определению уровня готовности к освоению элементов;
- к проектированию содержания занятий для детей дошкольного возраста.

Основными и наиболее значимыми результатами исследования являются:

- научно-обоснованная программа подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике;
- практические рекомендации по реализации программы подготовки для тренеров спортивно-оздоровительного этапа в художественной гимнастике.

Полученные результаты могут быть использованы:

- в спортивных школах, клубах и других организациях, культивирующих гимнастику с детьми дошкольного возраста;
- в системе подготовки специалистов по гимнастике в высших учебных заведениях;
- на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов по гимнастике.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- основополагающие работы по методологии системного подхода (Садовский В.М. *Обоснование общей теории систем*. М. : Наука, 1974. 277 с. ; Пономарев Н.И. *О системном подходе в использовании проблем физической культуры и спорта // Теория и практика физ. культуры*. 1976. № 7. С. 5-8 и др.);
- положения теории и методологии педагогических исследований (Ашмарин Б.А. *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании*. М. : Физкультура и спорт, 1978. 223 с. ; Скаткин М.Н. *Методология и методика педагогических исследований*. М. : Педагогика, 1986. 150 с. ; Семкина О.А. *Сопряженное развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе игровой деятельности: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04*. Санкт-Петербург, 1997. 150 с. ; Бордовская Н.В. *Диалектика педагогического исследования: логико-методологические проблемы*. СПб., 2001. 512 с. ; Яхонтов Е.Р. *Методология спортивно-педагогических исследований : курс лекций*. СПб., 2006. 187 с.);
- теории культурно-исторического развития психики, возрастной периодизации Л.С. Выготского (*Выготский Л.С. Собрание сочинений*. Т. 4. М.: Педагогика, 1984), теории интеллектуального развития ребенка Ж. Пиаже

(*Психология интеллекта. СПб., 2003. 192 с.*), роли деятельности в психическом развитии ребенка (*Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Мысль, 1965. 573 с.* ; *Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 2013. 705 с.*), периодизации психического развития на основе выделения ведущего типа деятельности (*Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М., 1989. 560 с.* ; *Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении. СПб., 2009. 318 с.*), периодизации и детерминант развития личности в концепции А.В. Петровского (*Развитие личности и проблема ведущей деятельности // Вопросы психологии. 1987. № 1. С. 15-26*), теории поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина (*Введение в психологию. М., : Изд-во Моск. ун-та, – 150 с.*);

- фундаментальные труды по онтогенетической периодизации детского возраста (*Гундобин Н. П. Особенности детского возраста. СПб., 1906. 480 с.*); на изученные закономерности скорости роста детей (*Сперанский Г. Н., Заблудовская Е. Д. Закаливание ребенка раннего и дошкольного возраста. М.: Медицина, 1964. 203 с.*); анатомо-физиологических особенностей детей в различные периоды детства (*Сперанский Г. Н., Заблудовская Е. Д. Закаливание ребенка раннего и дошкольного возраста. 1964. 203 с.* ; *Тур А. Ф. Пропедевтика детских болезней. М., 1967. 492 с.*), влияния физической культуры на развитие детей (*Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. СПб., 1912 ; Чулицкая Л.И. Дошкольный возраст и его особенности. М.: Мир, 1923. 96 с.* ; *Чулицкая Л.И. Основные задачи физической культуры ребенка дошкольного возраста. Петроград, 1922. 31 с.*; *Чулицкая Л.И. Дошкольный возраст и его особенности. М. : Мир, 1923. 96 с. (Пед. студия)*), особенностей моторного развития детей в зависимости от телосложения (*Цаллагова Р.Б., Комиссарова Е.Н., Панасюк Т.В. Дошкольники: телосложение и двигательное развитие. СПб., 2009. 140 с.*);

- концепции общей теории физической культуры (*Выдрин В.М. Теория физической культуры: (культуроведческий аспект). Л., 1988. 43 с.* ; *Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 542 с.* ; *Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. СПб., 1996. 281 с.*; *Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 2010. 464 с. и др.*);

- основные положения теории и методики гимнастики (Гавердовский Ю.К. *Сложные гимнастические упражнения и обучение им*. М., 1986. 33 с. ; Гавердовский Ю.К. *Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие*. М. : Терра-Спорт, 2002. 512 с.; Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. *Спортивная гимнастика (теория и практика)*. Киев : Олимпийская литература, 1999. 466 с; Спортивная гимнастика: энциклопедия. / сост В.М. Смолевский; ред. Л.Я. Аркаев. М., 2006. 384 с. ; Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. *Методологические основы современной подготовки гимнастов высшего класса. Теория и практика физ. культуры*. 1997. № 11. С. 17-26.; Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. *Как готовить чемпионов*. М.: Физкультура и спорт, 2004. 328 с. ; Винер-Усманова И.А. *Интегральная подготовка в художественной гимнастике : дис. ... д-ра пед. наук*. Санкт-Петербург, 2013. 210 с.).

Обоснованность и достоверность исследования обеспечивается глубиной теоретико-методологической основы исследования; всесторонностью анализа и учета состояния исследуемой проблемы в теории и практике физической культуры; длительностью опытно-поисковой работы; применением комплекса методов исследования, соответствующих цели, задачам и гипотезе; объемом выборки констатирующего и формирующего этапов опытно-поисковой работы; полнотой интерпретации и оценки полученных результатов с применением методов математической статистики.

Личный вклад автора заключается в определении и формулировке научной проблемы, обосновании темы, подборе основного методологического аппарата и комплекса методов исследования, самостоятельном проведении исследований, организации апробации и внедрения результатов в практику, подготовке текста диссертации, автореферата и публикаций.

Апробация и внедрение результатов диссертационного исследования. Результаты исследования апробированы и внедрены на федеральном уровне в процесс подготовки спортивного резерва Всероссийской федерации художественной гимнастики, Санкт-Петербургского ГБОУ ДОД СДЮСШОР «Центр художественной

гимнастики «Жемчужина», а также в профессиональную подготовку тренеров по художественной гимнастике федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Внедрение в учебный процесс представлен типовой программой для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика», рекомендованной Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации. Результаты исследований были представлены на пяти авторитетных Российских и международных научно-практических конференциях. В журналах, рекомендованных ВАК, опубликовано 5 научных работ.

Соответствие работы паспорту научной специальности. Полученные результаты соответствуют пункту 3 п.п. 3.3; 3.4 паспорта специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы, включающего 150 наименований, из которых 8 на иностранных языках. Диссертация изложена на 238 страницах компьютерного текста и включает в себя 21 таблицу, 8 рисунков и 16 приложений.

ГЛАВА 1 ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Гимнастика - универсальное средство физической культуры для решения задач развития детей

Гимнастика соединяет многовековой опыт использования физических упражнений, а также современных достижений науки в области физического воспитания. В своем арсенале гимнастика имеет специфические средства и методы, что делает ее универсальной для решения различных задач жизнедеятельности человека. Специалисты отмечают (*Гимнастика / под ред. И.М. Коряковского, Л.П. Орлова, Л.Д. Штакельберга, С.В. Янаниса. М., Л., 1938. 538 с. ; Гимнастика / под общ. ред. И.М. Коряковского, Л.П. Орлова, Л.Д. Штакельберга, С.В. Янаниса. М., Л., 1940. 701 с. ; Гимнастика / под общ. ред. Л.П. Орлова. М., 1952. 656 с. ; Гимнастика / под общ. ред. Л.П. Орлова. М., 1958. 516 с. ; Гимнастика / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М. : Академия, 2001. 448 с. ; Гимнастика и методика преподавания / под общ. ред. В.М. Смолевского. М. : Физкультура и спорт, 1987. 336 с. ; Палыга, В.Д. Гимнастика. М. : Просвещение, 1982. 288 с., ил. ; Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. М. : Издательский центр «Академия», 2012. 283 с. и др.*), что многообразие гимнастических упражнений позволяет оказывать как общее, так и избирательное воздействие на все системы организма человека и обеспечивает разностороннее влияние на занимающихся. Возможность использовать разные способы и методические приемы при проведении упражнений помогает успешно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Она находит реализацию в разных сферах. Гимнастика является важным разделом государственных программ по физической культуре для образовательных учреждений разного уровня. В физической рекреации гимнастические упражнения используются для

активного отдыха людей всех возрастов, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой и так далее. В двигательной реабилитации средства гимнастики направлены на восстановление утраченных двигательных способностей. Они формируют моторику и комплексно развивают эстетико-психологические способности людей. Широкое использование средств гимнастики в различных видах спорта помогает оптимально-сбалансированно развивать физические качества и способности.

Многие авторы (*Гимнастика. М., Л., 1940. 701 с. ; Гимнастика. М., 1952. 656 с. ; Гимнастика. М., 1958. 516 с. ; Гимнастика / под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского. М. : Физкультура и спорт, 1985. 368 с. ; Гимнастика и методика преподавания. 336 с.; Гимнастика. М., 2001. 448 с. ; Палыга В.Д. Гимнастика. 288 с. ; Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. 283 с. и др.*), подчеркивают приоритетность гимнастики в формировании готовности к использованию ее основных средств и методов при решении социальных и профессиональных задач. Специфика упражнений обуславливает сущность гимнастического метода, который заключается в строгой регламентации двигательной деятельности занимающихся и в возможности применения характерных для гимнастики разновидностей методов и методических приемов для организации занятий с лицами различного возраста. Ряд авторов (*Гимнастика. М., 1952. 656 с. ; Гимнастика. М., 1958. 516 с. ; Гимнастика. М., 1985. 368 с. ; Гимнастика. М., 2001. 448 с. ; Гимнастика и методика преподавания. 336 с. ; Палыга, В.Д. Гимнастика. 288 с. ; Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. 283 с. и др.*) отмечают важность методических особенностей гимнастики для решения педагогических задач. Это прежде всего, возможность логически основанного разделения сложного упражнения на отдельные фазы или части, что делает доступным для занимающихся последовательность изучения двигательных действий. Чрезвычайно важен комплексный и многофункциональный характер упражнений, позволяющий использовать их для решения педагогических и оздоровительных задач. Существует возможность объединять упражнения, различные по

двигательной структуре, способам выполнения, энергообеспечению, а также конструировать из них комплексы или комбинации. Для адекватного выбора средств и методов двигательной деятельности, для коррекции состояний занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей, существует возможность усложнять или упрощать упражнение за счет изменения внешних характеристик, составляющих их движений (исходные или конечные положения, амплитуда, направления, характер их выполнения и др.). Чрезвычайно важно использовать возможность управлять нагрузкой на занятиях; четко организовывать занятия и строго регламентировать каждое упражнение, активизируя и дисциплинируя занимающихся. Авторы акцентируют внимание на том (*Гимнастика. М., 1958. 516 с. ; Гимнастика. М., 1985. 368 с. ; Гимнастика. М., 2001. 448 с. ; Палыга В.Д. Гимнастика. 288 с. ; Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. 283 с. и др.*), что тесная взаимосвязь методических особенностей гимнастики позволяет реализовывать различные задачи физического воспитания. Кроме того, решение этих задач невозможно без общепедагогических личностных и профессиональных качеств педагога. Компетентность педагога, знание современных концепций обучения, видов гимнастики и особенностей оздоровительной и спортивной тренировки являются важными составляющими его подготовленности. Общей задачей гимнастики является педагогическое воздействие на личность занимающихся в целом с учетом их индивидуальных особенностей. Важными задачами гимнастики являются оздоровительные, образовательные, воспитательные, эстетические и многие другие.

Многообразие средств гимнастики делает ее универсальной в системе физического воспитания и спортивной тренировки детей различного возраста. Специалисты отмечают (*Гимнастика. М., 1958. 516 с. ; Гимнастика. М., 1985. 368 с. ; Гимнастика. М., 2001. 448 с. ; Палыга В.Д. Гимнастика. 288 с. ; Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. 283 с. и др.*), что это весьма обширная группа упражнений и наиболее используемая в педагогическом

процессе. Они выделяют традиционные средства гимнастики, к которым относятся: строевые, общеразвивающие, вольные, прикладные, акробатические упражнения, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения художественной гимнастики, игры и эстафеты. Таким образом, использование этих средств является целесообразным для реализации задач настоящего исследования, посвященного работе с дошкольниками и будет способствовать гармоническому развитию детей и формированию устойчивого интереса к занятиям гимнастикой.

В настоящем исследовании предполагается дополнение существующих знаний об универсальности гимнастики для развития детей информацией о научно обоснованной программе и методических особенностях тренировочного процесса с дошкольниками на спортивно-оздоровительном этапе, важном для успешной реализации технологии подготовки гимнастов.

1.2 Особенности развития детей дошкольного возраста

В основу определения границ первого детства (дошкольного возраста) положены, в основном, психо-физиологические признаки, которые важно учитывать при организации занятий (*Kendall F.P. et all. Muscles: Testing and Function, with Posture and Pain. Unaited states of America: Lippincott Williams & Wilkins, 2005. 560 p. ; Larsson L. Histochemical characteristics of human skeletal muscle during aging // Acta Physiologica Scandinavica. 1983. V. 117. P. 469-471 ; Narici M. V. Effect of aging on human adductor pollicis muscle function // J. of Applied Physiology. 2011. V. 71. P. 1277-1281 ; Tereschenko I.A. et all. Evaluation of freshmen coordination abilities on practical training in gymnastics // Physical Education of Students. 2013. Vol. 3. P. 60-70 ; Theo M. Sensory feedback in the learning of a novel motor task / J. Mot. Behave. 2005. № 1. P. 110-128 ; Vandeburgh, H. H. Stretch-induced prostaglandins and protein turnover in cultured skeletal muscle // American J. of Physiology. 2010. V. 259. P. 232-240).*

Для практики физического воспитания детей дошкольного возраста важное значение имеют сведения о возрастных особенностях развития опорно-двигательного аппарата, морфологических и функциональных

изменений мышечной системы, органов кровообращения, дыхания, центральной нервной системы и изменения желез внутренней секреции.

Развитие организма ребенка протекает неравномерно: периоды ускоренного роста сменяются периодами его замедления, во время которых происходит дифференцировка тканей организма, то есть ткани растут и развиваются в различные сроки.

К трем годам нервная система созревает настолько, что ребенок овладевает навыками связной речи и основных движений. Потребность в постоянном контакте с матерью, необходимом в предыдущий период для оптимального развития, сменяется потребностью общения с ровесниками. С 3 до 7 лет в организме ребенка происходят весьма существенные морфологические и функциональные изменения количественного характера (совершенствование интеллекта, физической силы и ловкости, окостенение скелета, прорезывание зубов), в результате которых ребенок на седьмом году жизни должен быть физически и умственно подготовлен к школе (*Эрман Л.В., Булошова Е.М., Симоходский А.С. Справочник участкового педиатра. СПб., 2010.*).

Возрастной период от 3 до 7 лет представляет собой качественно новый этап, в течение которого происходят значительные морфофункциональные изменения в организме ребенка. В это время весьма интенсивно развиваются все ткани, органы и функциональные системы организма (*Цаллагова Р.Б., Дубкова Н.В., Башмаков В.П., Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена детей и подростков: учебное пособие. НГУ им П.Ф.Лесгафта, СПб, 2015. 150 с.*).

Сердечно-сосудистая система у детей характеризуется рядом особенностей. Отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы: увеличивается масса сердца (до 80 г. и объемом до 90 куб. см.), наблюдается утолщение стенок миокарда. Широкий просвет сосудов и относительно большая масса сердца создают более благоприятные условия для кровообращения у детей, чем у взрослых. Также минутный объем крови у

детей относительно больше (в расчете на килограмм массы тела). Минутный объем изменяется вследствие замедления сердечных сокращений на 35 %. В возрасте от 3 до 7 лет ударный объем крови увеличивается на 40 %. Отличительной морфофункциональной особенностью сердечно-сосудистой системы у детей дошкольного возраста является высокая частота сердечных сокращений. Чем младше ребенок, тем ЧСС выше. Пульс у ребенка значительно чаще, чем у взрослого. Так в 4-5 лет пульс от 90 до 100 ударов в минуту, а к 7 годам снижается до 90 ударов в минуту. Пульс у детей отличается большой лабильностью и легко учащается под воздействием самых разнообразных факторов (Доскин В.А., Келлер Х. *Морфофункциональные константы детского организма: справочник. М.: Медицина, 1997. 288 с.*; Тихвинский С.Б. *Физическая работоспособность и показатели кардиореспираторной системы у детей и подростков: автореф. дис. д-ра пед. наук. Л., 1972. 35 с.*). К 7 годам совершенствуется нервный аппарат, регулирующий сердечную деятельность, поэтому сердечные сокращения становятся более ритмичными, но мышцы сердца еще недостаточно сильные, значит, существует опасность перегрузки сердца при нерациональных занятиях.

Показатели артериального давления весьма переменчивы и на протяжении дошкольного периода не претерпевают существенных изменений. Артериальное давление у детей сравнительно низкое. Это связано с меньшей нагнетательной силой сердца и большей шириной просвета всей сосудистой системы. С возрастом артериальное давление увеличивается более энергично, в возрасте от 6 до 10 лет систолическое давление составляет 95-110 мм. рт. ст., а диастолическое - 2/3 от него (Тихвинский С.Б. *Физическая работоспособность и показатели кардиореспираторной системы у детей и подростков: автореф. дис. д-ра пед. наук. Л., 1972. 35 с.*).

Дыхание у детей более поверхностное, чем у взрослых. Одним из характерных признаков детского дыхания является повышенная вентиляция легких (Панина З. А. *Анатомия и физиология ребенка с основами школьной гигиены. Бийск, 1991. 213 с.*). В первые годы жизни грудная клетка имеет коническую

форму с основанием книзу, к 6-7 годам верхняя часть грудной клетки расширяется, вся она укорачивается, изменяется положение ребер, что способствует увеличению подвижности грудной клетки и позволяет эффективнее осуществлять дыхательные движения.

В период от 6 до 7 лет значительно увеличивается масса легких, количество альвеол приближается к их числу у взрослых. Структурные изменения в легких обуславливают увеличение их жизненной емкости легких (с 900 куб. см. до 1060 куб. см.), причем у мальчиков больше, чем у девочек. Частота дыхания снижается с 24 до 19 в минуту. У детей дошкольного возраста отмечается несовершенство в строении дыхательных путей. Частый и не всегда стабильный ритм дыхания, короткие дыхательные паузы приводят к низкой вентиляции легких и интенсивности дыхания. В то же время количество выдыхаемого воздуха в минуту на 1 кг массы у них больше, по сравнению со взрослыми. Поступление кислорода в легкие и интенсивность легочной вентиляции у детей в 2 раза выше, а использование кислорода ниже, чем у взрослых. Показатели функции внешнего дыхания, жизненной емкости легких, частота и глубина дыхания, минутный объем у мальчиков выше, чем у девочек (Доскин В.А., Келлер Х. *Морфофункциональные константы детского организма: справочник*. М.: Медицина, 1997. 288 с.; Мазурин А.В., Воронцов И.М. *«Пропедевтика детских болезней»* СПб: ИФК «Фолиант», 2000. 928 с.).

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями за счет недостаточного кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое утомление и уменьшение насыщения крови кислородом. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает на 40 % в возрасте от 3 до 5 лет и обеспечение происходит за счет перестройки функций внешнего дыхания. У детей с 4 лет брюшной тип дыхания начинает замещаться грудным дыханием (Эрман Л.В, Булатова Е.М., Симаходский А.С. *Справочник участкового педиатра*. СПб, 2010.).

Важное значение имеет знание строения и особенностей развития опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

От 3 до 7 лет, и в последующие годы развития ребенка, все соматометрические показатели нарастают. С нарастанием длины и массы тела меняется пропорция его отдельных частей. К 6-7 годам увеличивается длина рук и ног, соотношение головы к туловищу становится ближе к таковому у взрослых, подкожно-жировой слой менее выражен (*Дерябин В.Е., Федотова Т.К., Панасюк Т.В. Ростовые процессы, стабильность и перестройки размеров тела у детей дошкольного возраста. М., 2004. 229 с.*).

В этот период некоторые исследователи отмечают небольшое увеличение скорости роста, называя его «первым ростовым скачком». Однако, этот скачок свойственен не всем детям (*Воронцов И.М. Здоровье: от педиатрии развития к интегральной онтогенетической профилактической медицине. СПб, 2002. С.65-68.; Кузьмин И.М. Методист дошкольного учреждения. 2009. 28с.; Эрман Л.В, Булатова Е.М., Симаходский А.С. Справочник участкового педиатра. СПб., 2010.*).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей до 7 лет еще не окончено. В этот период почти каждая из 206 костей скелета продолжает значительно изменяться по форме, размерам и внутреннему строению. Весьма интенсивно растет основание черепа. Все кости черепа утолщаются, закрываются швы и формируются пазухи. Наружный слуховой проход формируется в височной кости к 6 годам. К 7 годам формируются постоянные зубы, что совпадает с быстрым ростом носовой полости (*Дерябин В.Е., Федотова Т.К., Панасюк Т.В. Ростовые процессы, стабильность и перестройки размеров тела у детей дошкольного возраста. М., 2004. 229 с.*).

Окостенение скелета происходит постепенно, на протяжении всего периода детства. Каждая кость скелета имеет зоны роста и точки окостенения и к 7 годам формирование костного скелета еще не завершено: интенсивным становится рост скелета костей в длину и толщину, формируется остеогенная

структура их компактного и губчатого вещества (Изаак С.И., Комиссарова Е.Н., Панасюк Т.В. *Дошкольник: рост, развитие, индивидуальность*. СПб., Арден, 2005, 210 с.; Сонькин В.Д. *Полуростовой скачок и готовность к школе/ Физиология роста и развития детей и подростков*. М., ГЭОТАР-Медиа, 2007. С. 271-280.).

Мышечная система у детей развита слабее, чем у взрослых. Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру и, по мере его роста, наряду с удлинением, происходит рост мышц в толщину. 90 % за счет увеличения диаметра мышечных волокон, и в меньшей степени (10 %) - за счет образования новых волокон. Продолжается фибрилизация волокон, рост их в длину и толщину (Доскин В.А., Келлер Х. *Морфофункциональные константы детского организма: справочник*. М.: Медицина, 1997. 288 с.; Изаак С.И., Тамбовцева Р.В., Панасюк Т.В. *Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников*. Москва-Орел: ОРАГС, 2005. 224 с.).

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, через меньшие промежутки времени, и при сокращении в большей мере укорачиваются, при растяжении - удлиняются. Этой особенностью мышечной системы объясняется быстрое утомление детей во время физической деятельности, особенно к длительным напряжениям, к однообразным физическим нагрузкам. В то же время физическое утомление детей быстро проходит.

Скелетная мускулатура ребенка до 7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако, мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильной осанки, развиты слабее. Брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдержать большие физические напряжения. Масса мышц нижних конечностей, по отношению к массе тела, увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка (Доскин В.А., Келлер Х. *Морфофункциональные константы детского организма: справочник*. М.: Медицина, 1997. 288 с.; Тамбовцева Р.В., Корниенко И.А., Панасюк Т.В. *Изменения компонентов массы тела и особенностей телосложения у мальчиков 7-17 лет*. Морфология. М., 2003, Т. 123. № 1. С. 76-79.).

Специалисты-медики (Бернштейн Н.А. *Очерки по физиологии движений и*

физиологии активности. 349 с. ; Леонтьева Н. Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. М. : Просвещение, 1986. 288 с. ; Самсонова А.В. Моторная и сенсорная функции мышц в биомеханике локомоций. 152 с.) указывают на то, что рост и развитие дошкольников происходит под заметным влиянием вилочковой, щитовидной желез и гипофиза. Так, например, под влиянием гормонов щитовидной железы увеличивается подвижность ребенка, усиливаются процессы окисления и сгорания питательных веществ в организме. В связи с этим в 6-7 лет происходит вытягивание после «периода округления» в 3-5 лет. И это необходимо учитывать при работе с детьми на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки.

Основным функциональным стержнем опорно-двигательного аппарата дошкольника является позвоночник. Он выполняет двигательную, опорную и рессорную функции. Кроме того, своего рода рессорами, которые играют роль буферов при нагрузке по оси, при наклонах и поворотах служат и межпозвонокковые диски. Связочный аппарат у детей активно участвует в статике и динамике. Передняя и задняя продольные связки ограничивают наклоны туловища в переднезаднем направлении, а короткие связки между дугами и отростками – в боковом и горизонтальном. В детском возрасте связки отличаются высокой эластичностью и растяжимостью. Наряду с эластичностью межпозвонокковых дисков этот фактор обеспечивает высокую подвижность позвоночника, особенно в шейном и поясничном отделах (*Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. 349 с. ; Рост и развитие ребенка. 260 с. ; Потанчук А.А Гимнастика и массаж. 171 с. ; Самсонова А.В. Моторная и сенсорная функции мышц в биомеханике локомоций. 152 с.*).

К 7 годам у детей уже формируется тип осанки, образуются постоянные изгибы в шейном (шейный лордоз) и грудном (грудной кифоз) отделах позвоночника, но изгиб в поясничном отделе (поясничный лордоз) становится постоянным позднее (*Чубовская А.П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. М. : Просвещение, 1980. 222 с.*). В связи с этим важно включать в режим детей занятия, направленные на формирование

правильной осанки. Поскольку поясничный лордоз еще не окончательно сформирован, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса помогут создать оптимальную кривизну в области поясницы.

Большая гибкость в дошкольном возрасте играет как положительную, так и отрицательную роль. С одной стороны, дошкольники уже с 5-6 лет могут успешно заниматься различными видами спорта, где требуется высокий уровень гибкости. С другой стороны, при недостатке физических нагрузок, искривленных позах, может сформироваться неправильная осанка, что, опасно, поскольку способствует возникновению заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиозов, остеохондрозов).

Крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому движения у детей размашистые, а мелкие и точные движения им выполнить сложно. (Сапин М. Р., Брыксина З.Г. *Анатомия и физиология детей и подростков*. М. : ACADEMIA, 2005. 432 с.). Однако к 3 годам действия рук становятся более разнообразными и точными, а к 5-7 годам совершенствуется и мелкая моторика.

С 4 до 6 лет начинают появляться симметричные движения, а с 6 лет определяется доминантная рука. По мнению многих ученых (Бернштейн Н.А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности*. 349 с. ; Вильчковский Э.С. *Развитие двигательной функции у детей*. 205 с. ; Потапчук А.А. *Гимнастика и массаж*. 171 с. ; *Рост и развитие ребенка*. СПб. : Питер, 2003. 260 с. ; Самсонова А.В. *Моторная и сенсорная функции мышц в биомеханике локомоций*. 152 с.), координация глаз-рука способствует формированию всех ручных навыков. Развитие кисти и захватов способствует психомоторному развитию ребенка и взаимодействию его с окружающей средой, предметно-познавательной деятельности. Деятельность с предметами постепенно улучшается, и главным источником информации становятся пальцы. Сначала их действия случайны, затем ребенок повторяет движения снова и снова, они становятся целенаправленными.

Уровень регуляции различного вида движений еще далек от

совершенства, вследствие недостаточного внутреннего координационного взаимодействия в центральной нервной системе. С развитием второй сигнальной системы происходит совершенствование взаимосвязи центральных и периферических механизмов регуляции, что в конечном итоге оказывает влияние на двигательные и вегетативные функции. С возрастом повышается и вестибулярно-вегетативная устойчивость, и в возрасте 4-6 лет дети обладают сравнительно высоким этим показателем (Цаллагова Р.Б., Комисарова Е.Н., Панасюк Т.В. *Дошкольник: телосложение и двигательная развитие: Монография. СПб.: Изд-во «Олимп - СПб» 2009. 140с.*). К 7-8 годам управление симметричными прыжковыми движениями ног осуществляется уже значительно точнее. Что касается характера регуляции движений верхних конечностей, то в младшем школьном возрасте более координировано исполняются симметричные движения рук.

Центральной нервной системе принадлежит исключительно важная роль в организации и управлении движением. В результате созревания лобковых и височных отделов головного мозга, формирование морфофункциональных связей с другими структурами головного мозга, происходит интенсивное развитие функции памяти у детей 4-7 лет. В этом возрасте ребенок приобретает способность осваивать сложную программу действий и навыков. Дети становятся способными сосредоточивать внимание в течение 15-20 минут и более (Кузьмин И.М. *Методист дошкольного учреждения. М., 2009. 28с.*; Эрман Л.В, Булатова Е.М., Симаходский А.С. *Справочник участкового педиатра. СПб, 2010.*).

Для детей дошкольного возраста характерна быстрая смена процессов возбуждения и торможения, то есть способность к саморегуляции у детей невысока. Это и объясняет меньшую устойчивость внимания и эмоциональный характер детских реакций (Ильин Е.П. *Психология физического воспитания. СПб., 2000. 486 с.*). Точные движения быстро утомляют детей, поэтому в дошкольном возрасте предпочтительно использовать подвижные игры и игровые упражнения, не требующие длительного напряженного

внимания.

Таким образом, научные исследования морфофункциональных систем организма детей дошкольного возраста показывают, что для данного контингента характерно: постепенное повышение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим упражнениям; интенсивное развитие опорно-двигательного аппарата; созревание мозжечка, подкорковых образований, коры; повышение сенсорно-кинестетического контроля, то есть управление движениями с помощью зрения, вкуса, слуха, обоняния, осязания; формирование способности к самоанализу и самоконтролю; постепенное осознание потребности в двигательной активности, в совершенствовании своего тела (Бернштейн Н.А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности*. М., 1966. 349 с. ; Вильчковский Э.С. *Развитие двигательной функции у детей*. 205 с. ; Ермолаев Е.А. *Возрастная физиология*. М. : СпортАкадемПресс, 2001. 444 с. ; Изаак С.И., Тамбовцева Р.В., Панасюк Т.В. *Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников*. Москва-Орел: ОРАГС, 2005. 224 с.; Кузьмин И.М. *Методист дошкольного учреждения*. М., 2009. 28с.; Потапчук А.А *Гимнастика и массаж*. 171 с. ; Самсонова А.В. *Моторная и сенсорная функции мышц в биомеханике локомоций*. СПб., 2007).

Созревание различных систем организма ребенка происходит в соответствии с закономерностями возрастного развития, которые необходимо учитывать в практике физического воспитания. Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования движений. При этом деятельность ребенка должна быть разнообразна, интересна, увлекательна.

1.3 Методические подходы к занятиям гимнастикой с детьми дошкольного возраста

Движение является основной функцией организма ребенка. Через движение он познает мир, совершенствует костно-мышечную систему, регулирует процессы обмена, от взаимной гармонии которых зависят рост и физическое развитие. Развитие движений в дошкольном возрасте – очень

важный процесс, потому что играет огромную роль не только в физическом, но и в умственном развитии ребенка.

Правильно подбирая физические упражнения, в процессе роста организма можно влиять на формообразование мышц. Мышцы, участвующие в двигательной деятельности, непосредственно связаны с системами обеспечения – сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной – и с системой регулирования – нейроэндокринной. Через сосуды мышцы получают питательные вещества, кислород, гормоны и отдают продукты обмена – углекислый газ, воду, соли.

По мнению авторов (*Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. 349 с. ; Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. 205 с. ; Потанчук А.А Гимнастика и массаж. 171 с. ; Рост и развитие ребенка. 260 с. ; Самсонова А.В. Моторная и сенсорная функции мышц в биомеханике локомоций. 152 с.*), мышцы выполняют целый ряд различных функций в организме: защитную – защищая внутренние органы, нервы, сосуды от повреждений; дыхательную – например, диафрагма, вспомогательные мышцы вдоха (межреберные, передняя зубчатая, лестничные) и вспомогательные мышцы выдоха (прямая мышца живота, внутренняя и наружная косая мышцы живота); поддержания постоянства внутренней среды организма, в частности поддержание постоянной температуры тела 36,6 С); участие в мимике и пантомимике для передачи чувств и настроений; взаимодействие с внутренними органами и с зубами; сохранение равновесия и ориентировки в пространстве вместе с вестибулярным аппаратом за счет действия мышечно-суставного чувства.

Двигательную и опорную функции выполняют в основном мышцы нижних конечностей и туловища. В верхних конечностях основные движения, важные для обращения с предметами, - вращение внутрь и наружу, а в нижних – сгибание -разгибание, необходимые для передвижения в пространстве.

Физические упражнения считаются средством, стимулирующим

физиологические процессы в организме человека со времен Гиппократа. Физические упражнения положительно влияют на работу всех внутренних органов, а систематические занятия ими улучшают функциональное состояние центральной нервной системы. Специалисты (*Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. Киев : Здоровье, 1983 ; Потанчук А.А Гимнастика и массаж : для малышей 3-7 лет. СПб., 2009. 171 с. и др.*) выделяют основные механизмы лечебного воздействия физических упражнений. Тонизирующее действие физических упражнений выражается в поддержании вегетативных процессов, это значит, что тонус сосудов, несовершенный у детей дошкольного возраста, поддерживается в норме. Кроме того, физические упражнения и подвижные игры улучшают эмоциональное состояние, нормализуют процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, вызывают у ребенка чувство «мышечной радости». Тонизирующий эффект физических упражнений важен и для повышения сопротивляемости детского организма, повышения устойчивости организма к перегреванию, перегрузкам, действию других экстремальных факторов. Трофическое действие физических упражнений проявляется в том, что под их влиянием активизируются обменные процессы и регенерация тканей.

Компенсаторное действие физических упражнений проявляется в формировании компенсаций: улучшении работы опорно-двигательного аппарата, совершенствовании сосудистых реакций и работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Нормализующее действие физических упражнений заключается в постепенном расширении диапазона функциональных показателей организма ребенка. Поскольку для детского организма характерно вовлечение в патологический процесс многих органов и систем, рост и психомоторное развитие ребенка нередко нарушаются. Физические упражнения являются основным средством нормализации двигательной сферы и восстановления физической работоспособности.

Передовая русская педагогическая мысль, уже начиная с XVII в., понимала огромное значение игр для воспитания детей. В XIX в. В.Г.Белинский, Н.Г.Чернышевский, Н.А.Добролюбов, Д.П.Писарев, выражая передовые идеи в области воспитания, в том числе и физического, высоко оценивали подвижные игры в качестве одного из действенных средств физического воспитания и считали необходимым широко их использовать в системе обучения и воспитания в России. П.Ф. Лесгафт в своих работах, вышедших на рубеже XIX –XX вв., рассматривал подвижные игры как одно из важнейших средств физического воспитания. Правильно организованным, систематическим занятиям подвижными играми Лесгафт придавал высокое воспитательно-образовательное значение. В результате таких занятий ребенок сначала в семье, а затем в школе приобретает «опытность справляться с препятствиями, которые встречаются в жизни». Ценными явились положения Лесгафта об изучении поведения и взаимоотношений играющих, о соответствии подбора игр поставленным задачам, а также о ведущей роли в играх педагога и оздоровительном значении игры (*Петр Францевич Лесгафт. Главные труды с комментариями профессоров В.А. Таймазова, Ю.Ф. Кураמיшина и А.Т. Марьяновича. СПб. : ОАО «Печатный двор» им. А.М.Горького, 2006. С. 429-441*).

Ценные мысли о сущности игры содержатся в работе Е.А.Покровского (1895). В ней он дал этимологическую характеристику термина «игра», указывая, что на всех европейских языках словом «игра» обозначается широкий круг человеческих действий с одной стороны, не связанных с тяжелой работой, с другой – доставляющих людям радость и удовольствие (*Покровский Е.А. Детские игры, преимущественно русские. М., 1895. 368 с.*).

На этапе отбора и начальной подготовки детей в гимнастические дисциплины чрезвычайно важными являются средства подвижных игр. Многие тренеры весьма эффективно используют в работе с начинающими гимнастами игровой метод как средство преодоления чувства неуверенности. Гимнастика требует совершенствования определенных прикладных навыков

в ходьбе, беге, метаниях, прыжках, лазании, упражнениях в равновесии и др. Игровой метод, используемый для закрепления этих навыков, помогает тренеру придавать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения (*Немеровский В.М. Игровая гимнастика в ДОУ и семье. Псков, 2004. 180 с. ; Немеровский В.М., Прохорова М.В. Игровая гимнастика от 5 до 15 лет. Псков : Издательство «Гименей», 2004. 140 с.*). В этом плане игра применяется как средство развития внимания, запоминания отдельных связок и элементов. Широкое применение могут найти игры, построенные на использовании дополнительных зрительных раздражителей при отработке хорошо освоенных акробатических упражнений. Игры с использованием гимнастических предметов укрепляют суставы и мышцы рук, спины и плечевого пояса, содействуют развитию ловкости и подвижности, а также развивают «чувство предмета». В занятиях художественной гимнастикой широко применяют и игры под музыку в сочетании с танцевальными шагами. Игры с музыкальным оформлением способствуют воспитанию у занимающихся организованности и дисциплинированности, приучают их сосредоточить внимание, содействуют развитию музыкального слуха и ритмичности движений. Они вызывают более глубокие эмоции, дающие возможность наиболее выразительно действовать. Эти игры могут быть использованы также при обучении ориентироваться во времени и пространстве (*Гаибов, Ф. Ф. Оглы. Спортивная ориентация и отбор в гимнастических дисциплинах. СПб., 2014. 193 с. ; Кудрявцева З.Н., Гаибов Ф.-Ф. О. Средства подвижных игр в гимнастических дисциплинах // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф.-препод. состава Нац. гос. ун-та физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2011. СПб., 2012. С. 56).*

По словам А.Г. Грецова и Е.Г. Поповой (*Возрастные особенности развития педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания. Книга 1 : Дошкольники. СПб., 2009. 68 с.*), игра – чуть ли не основной атрибут детства. Это основная деятельность ребенка, которая возникает у него как бы спонтанно, без всяких призывов и воспитательных воздействий взрослых, так увлекает его, как ничто другое. Иногда родители воспринимают ее как нечто

несерьезное и стремятся отвлечь от нее ребенка, чтобы он занимался чем-то, с точки зрения, более полезным - учился, например, тренировался в избранном виде спорта, или помогал по хозяйству. Однако такая позиция не выдерживает критики – ведь, как показывают результаты множества психологических исследований, игра – это способ познания ребенком мира и движущая сила его развития. Игры бывают очень разными и на первый взгляд мало похожими друг на друга, однако у всех них есть две общие черты. Во-первых, любая игра представляет собой действие в мнимой ситуации. Она не копирует реальность, а позволяет воспроизводить какие-то ее элементы символично, используя игрушки в качестве заместителей реальных предметов, а игровые роли – вместо тех позиций, которые более взрослый человек занимает в учебе или труде. Во-вторых, мотивы игры лежат для участников в самом ее процессе, а не в тех внешних результатах, что могут быть достигнуты с ее помощью. Игра, в первую очередь, воссоздает межличностные отношения между людьми. Но это происходит вне тех утилитарных, связанных с извлечением пользы ситуаций, как, например, в трудовой деятельности.

При всем многообразии игр в них можно выделить несколько типов.

Сенсомоторные игры (совершенствование движений, направленных на получение интересных для ребенка ощущений); сюжетные игры, ролевые игры, игры с правилами. Человек играет на протяжении всего своего детства, и в известной мере продолжает заниматься этим и во взрослости. Однако по интенсивности игр и по тому влиянию, которое они оказывают на психологическое развитие, безусловным лидером оказывается период дошкольного детства. В жизни детей дошкольного возраста игра выступает в качестве ведущей социально значимой деятельности. Поэтому на занятиях гимнастикой с дошкольниками использованию подвижных игр должно уделяться особенно большое внимание. Эти средства, наиболее полно учитывающие психофизиологические особенности дошкольников, эффективно решают комплекс педагогических задач (от закрепления и

совершенствования основных двигательных действий до развития двигательных способностей и воспитания личностных качеств). На протяжении всего дошкольного возраста постепенное созревание психических и физических функций организма ребенка определяет смену характера применяемых на занятиях подвижных игр.

В играх-имитациях младшие дошкольники в доступной для них эмоциональной форме осваивают разные виды основных движений. Имитационные игры основаны на передаче через движение различных знакомых ребенку образов животных, явлений природы. Характерными для детей 2-3 лет являются музыкально-двигательные игры, в которых они создают игровые двигательные образы в соответствии с разным настроением и темпом музыки. Для среднего дошкольного возраста на первый план выходят сюжетные и ролевые подвижные игры (*Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. 283 с.*).

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которой ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны творческие, активные, двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично регламентируются правилами и направляются в условиях изменяющейся игровой обстановки, на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели.

Педагогическое взаимодействие с дошкольниками требует очень большой осторожности, как в психологическом, так и в физическом плане. В педагогике, как и в медицине (особенно, если речь идет о маленьких детях) важно соблюдение принципа «не навреди». Детский организм находится в стадии формирования, и от того, насколько искусно мы будем это формирование сопровождать своими педагогическими вмешательствами, зависит качество его жизни. Безусловно, в работе с дошкольниками тренер должен соблюдать все классические принципы дидактики: наглядность, сознательность и активность, доступность, систематичность и

последовательность и т.д. Но, вместе с тем, необходимо с учетом возраста подопечных обратить внимание на следующие нюансы: сотрудничество с семьей, деликатность воздействия, безопасность занятий, эстетичность. (Грецов А.Г., Попова Е.Г. *Возрастные особенности развития педагогического взаимодействия ... 68 с.* ; Павлидис Т. *Формирование основ культуры здорового образа жизни младших школьников Греции на занятиях по физической культуре. СПб., 2011. 154 с.*).

Исследование психологии развития личности невозможно без изучения ее мотивации, то есть тех движущих сил личностного поведения, которые в своей совокупности представляют стержень человека и определяют характер его развития. На сегодняшний день аспект мотивации является одной из самых изучаемых областей психологического знания и вместе с тем вызывает наибольшие споры (Реан А.А. *Психология человека от рождения до смерти. СПб., 2002. 656 с.*).

Вопрос формирования мотивационной сферы ребенка в онтогенезе был и остается одним из самых малоизученных в психологии личности (Гуткина Н.И. *Методика исследования мотивационной сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста // Психологическая наука и образование. 2006. № 3. С. 17-25.*).

В отечественной психолого-педагогической литературе методы развития мотивации достижения успехов представлены в основном через развитие мотивации учения школьников. Н.В. Олесюк было проведено исследование формирования мотива и мотивации достижения успехов у детей 4-5 летнего возраста, согласно которому был сделан вывод, что среди соответствующих работ нет специальных исследований, посвященных вопросу развития мотива и мотивации достижения успехов у детей младшего дошкольного возраста, не исследованы пути и механизмы развития мотивации достижения успехов, а именно у детей 4-5 летнего возраста. Потребность достижения успехов складывается и развивается именно в дошкольном возрасте, а не является врожденной. Исследования М. Макклелланда и Х. Хекхаузена указывают на то, что увеличение

последовательности и настойчивости в достижении целей происходит с возрастом, отчетливо проявляясь в возрасте 4-5 лет (Макклелланд Д. *Мотивация человека*. СПб. : Питер, 2007. 672 с. ; Хекхаузен Х. *Мотивация и деятельность*. СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. 860 с.). Х. Хекхаузен отмечал, что, начиная приблизительно с возраста 4 лет, у детей наблюдаются устойчивые индивидуальные различия по набору признаков. Именно по ним становится возможным оценивать развитие мотива и мотивации достижения успехов в онтогенезе. В старшем дошкольном возрасте, у детей проявляется способность оценивать вероятность достижения успехов. С данного возраста этот фактор начинает влиять на силу и направленность мотивации достижения успехов (Олесюк Н.В. *Формирование мотива и мотивации достижения успехов у детей 4-5 летнего возраста*. Москва, 2007. 207 с.).

Ребенок младшего дошкольного возраста уже относительно легко может выбрать один предмет из нескольких, не выказывая реакции на привлекательный предмет. При вовлечении в новые формы отношений, новые виды деятельности появляются, соответственно, и новые мотивы, связанные с развивающейся самооценкой, самолюбием; мотивы достижения успеха, соревнования, соперничества; мотивы, связанные с усваиваемыми моральными нормами, и некоторые другие. Контролировать свое поведение ребенку дошкольного возраста помогает образ другого человека (взрослого, других детей). У ребенка среднего дошкольного возраста (4-5 лет) появляются мотивы достижения успеха, избегания неудачи. На замену равнодушия младших дошкольников к удачам и неудачам приходит переживание успеха и неуспеха (успех вызывает усиление мотива, а неуспех – уменьшение его) у средних дошкольников. Появление новых интересов и связанных с ними целей характерно для старшего дошкольного возраста (Ильин Е.П. *Мотивация и мотивы*. СПб. : Питер, 2000. 512 с.).

Детям 3-5 лет нравится сам процесс игры (поэтому, 5-летние дети в половине случаев предпочитают для игры тех, с кем интересно играть). А 5-6-летние дети получают удовольствие не только от процесса, но и от

результата игры, т.е. от выигрыша. Таким образом, в игровой мотивации акцент переходит с процесса на результат (*Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М. : Академия, 2000. 184 с.*).

Детями 6-7 лет нередко двигают мотивы личных достижений, самолюбие, самоутверждение. Ребенок начинает воспринимать взрослых и старших детей в качестве образца. Появляются мотивы стремления к признанию со стороны этих взрослых и подростков (*Дети с ограниченными возможностями. М. : Изд-во ГНОМ и Д, 2001. 448 с.*).

В течение дошкольного возраста мотивы поведения ребенка основательно меняются. Прежде всего, появляются мотивы, связанные с интересом детей к миру взрослых, с их стремлением действовать как взрослые. В ролевой игре ребенком двигает стремление быть похожим на взрослого (*Ермолаева М.В. Развитие личности дошкольника // Психология развития. М., 2000. С. 142-148.*).

Согласно Е.М. Лысенко, у дошкольников 3-5 лет самоутверждение проявляется и в том, что они приписывают себе известные им положительные качества, не заботясь о том, соответствуют ли они их реальности, преувеличивают свою силу, смелость и т.п. Желание самоутвердиться при известных условиях может приводить к негативным проявлениям в форме капризов и упрямства (*Лысенко Е.М. Дошкольный возраст и его особенности // Возрастная психология. М., 2006. С. 107-121.*).

В результате проведенных исследований по вопросу мотивационной сферы детей 5-7 лет, В.В. Назаренко сделала следующие выводы. Для детей 5, 6 и 7 лет в каждом возрасте наиболее характерна отличная от других возрастов иерархия основных мотивов поведения и деятельности детей (игрового, широкого познавательного и познавательно-учебного). Формирование мотивационной сферы ребенка от 5 к 7 годам идет от ослабления игрового мотива (уменьшается его выраженность и сила) до усиления различных познавательных мотивов, которые считаются основой познавательных мотивов учения (увеличивается выраженность и сила

широкого познавательного и познавательно-учебного мотива) (*Назаренко В.В. Развитие мотивационной сферы детей 5-7 лет. Москва, 2008. 175 с.*).

Основным составляющим процесса организации учебной деятельности является мотивационная сфера школьника. Она отражает интерес ученика к занятиям, его активное и осознанное отношение к занятиям. В связи с этим важно развивать у учащегося мотивы, необходимые для рационализации его учебной деятельности и увеличения продуктивности педагогических воздействий (*Горская Г.Б., Барабанов А.Г. Спортивная теория. СПб., 2006. 568 с.*).

В период младшего школьного возраста, как указывает в своей диссертации С.В. Гани (*Развитие мотивации в младшем школьном возрасте. Москва, 2009. 199 с.*), в связи с изменением социальной ситуации развития ребенка, появляются новые мотивы, происходят перестановки в иерархической мотивационной системе.

Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу и то, что имеет отношение к игре, становится менее важным (хотя младшие школьники уделяют игре достаточно много времени). В свою очередь, те мотивы, которые имеют отношение к учебной деятельности, становятся ценными и значимыми. Однако, по-прежнему, ведущими остаются «непосредственно действующие мотивы» (*Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб. : Питер, 2008. 468 с.*).

Происходит появление новых социальных мотивов, связанных с чувством долга и ответственности, с необходимостью получения образования, но обычно это мотивы, о которых знают, а не реально действующие.

У детей младшего дошкольного возраста формируется смысловая ориентировочная основа поступка - звено между стремлением что-то сделать и реализуемым действием. Ребенок начинает в какой-то мере давать адекватную оценку будущему действию с точки зрения отдаленных последствий, поэтому импульсивность и непосредственность поведения ребенка понижается. При исследовании мотивационного аспекта в

деятельности младших школьников делается акцент на развитии учебных мотивов (Гани С.В. *Развитие мотивации в младшем школьном возрасте*. 199 с. ; Гуткина Н.И. *Методика исследования мотивационной сферы детей ...* С. 17-25).

Для мотивационной сферы ребенка 6-9 лет характерен постепенный переход от аморфной одноуровневой системы побуждений к иерархическому построению системы мотивов, а также тенденция к развитию сознательного и волевого контроля поведения ребенка (Реан А.А. *Психология человека от рождения до смерти*. 652 с.).

Таким образом, в каждом возрасте выделяется своя ведущая деятельность: в дошкольном возрасте - игра; в младшем школьном возрасте - учение, что в свою очередь и определяет мотивационную сферу детей 4-9 лет.

Высокие достижения в спорте тесно связаны с мотивационной сферой человека, тем более, если этот человек совсем юн. Неудача в спорте, неудовлетворенность спортивными результатами часто становятся непреодолимой преградой в реализации личностного потенциала и социализации человека в других сферах жизнедеятельности после активной спортивной деятельности. Основными становятся проблемы исследования мотивов на разных этапах онтогенеза (Ильин Е.П. *Сущность и структура мотива*. // *Психологический журнал*. 1995. № 2. С. 27-41 ; Шаболтас А.В. *Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте*. Санкт-Петербург, 1998. 184 с.).

В учебных программах для спортивных школ не указаны средства и методы развития мотивации в спорте у спортсменов на том или ином этапе спортивного совершенствования. Как следствие, тренеры не обращают должного внимания на развитие мотивации в спорте у своих воспитанников. Как результат происходит уменьшение мотивации в спорте, и дети прекращают заниматься (Галдина В.В., Трегуб В.В. *О связях между компонентами мотивационных структур гимнасток* // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2007. Вип. № 11. С. 83-86 ; Галдина В.В., Трегуб В.В., Штых В.А. *Формирование мотивации в спорте у юных гимнасток на этапе углублённой специализации* // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и*

спорта. 2009. № 1. С. 1-6 ; *Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / под общ. ред. Р.Н. Терехиной. М., 2016. 326 с. ; Шумилин А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов. Красноярск, 2003. 150 с.). В связи с этим, необходимо осознавать значимость занятиями гимнастикой начиная с «новичка» и заканчивая спортсменками высокого класса.*

Н.Б. Стамбулова подтверждает, что влияние, которое мотивация оказывает на спортивную деятельность, как на этапе высшего спортивного мастерства, так и в течение всей спортивной карьеры, начиная с этапа начальной подготовки, является ведущим (*Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. СПб. : Центр карьеры, 1999. 368 с.*). Уже после двух-трех лет занятий спортом наблюдается структурирование мотивов, проходя следующие этапы: в начале - мечта о высоких достижениях, далее эмоциональная вовлеченность в спортивную деятельность и затем определенная прагматичность и рациональность (*Федоренко А.Б. Мотивационные факторы включения высококвалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастикой. Краснодар, 2010. 23 с.*). Н.Л. Ильиной отмечено, что на начальных этапах спортивной карьеры, мотивация компенсирует недостаточное формирование индивидуального стиля деятельности и спортивно-важных качеств, но, по мере их развития происходит выравнивание вклада всех психологических факторов в результативность деятельности (*Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры. СПб., 1998. 21 с.*). В ряде исследований дана следующая классификация мотивов спортивной деятельности в зависимости от этапов спортивной карьеры: мотивы начальной стадии спортивной деятельности, мотивы стадии специализации и мотивы стадии высшего спортивного мастерства (*Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2009. 352 с. ; Общая и спортивная психология. Омск, 2000. 176 с.*). На начальной стадии спортивной деятельности мотивы определяются адаптацией к физическим нагрузкам, к отношениям в спортивной группе, вовлечением в новый двигательный режим. Основными мотивами являются

возможность проявления двигательной активности, коррекция как физических, так и психических недостатков, общение со сверстниками, освоение модного вида спорта (Попов А.Л., Мельников В.М. *Психология спорта*. М., 1997. 137 с. ; Попов А.Л. *Спортивная психология*. М., 1999. 152 с. ; Федоренко А.Б. *Мотивационные факторы включения высококвалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастикой*. 23 с.).

Художественная гимнастика по характеру двигательной деятельности является сложно координационным видом спорта и требует от спортсменок проявления широкого круга двигательных умений, навыков и качеств. На современном этапе развития, художественной гимнастике характерен высокий уровень спортивно-технических достижений, которые определяют повышенные требования ко всем видам подготовки, в том числе и психологической. Учитывая «омоложение» художественной гимнастики на этапе начальной подготовки в настоящее время обучаются дети 5-8 лет. В жизни ребенка этот этап охватывает дошкольный и младший школьный возраст. Три года отводится на данный этап подготовки в спортивных школах. Первый год обучения является предварительным (возраст занимающихся - 5-6 лет). Затем следует этап непосредственной начальной подготовки (6-7 и 7-8 лет). Оба этапа имеют тесную связь между собой и являются единым целым (Пшеничникова Г.Н., Власова О.П. *Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике*. Омск, 2013. С. 8).

Л.П. Грибкова подчеркивает, что у гимнасток, которых отличает надежность, стабильность деятельности определяется мотивацией достижения с выраженной ориентацией на успех и адекватным уровнем притязаний. Изучение влияния мотивации и тревожности на особенности предсоревновательных состояний спортсменок выявило, что между интенсивностью стрессовых реакций и силой мотивации достижения существует прямая зависимость (Грибкова Л.П. *Влияние личностных особенностей гимнасток на надежность спортивной деятельности*. Л., 1986. 20 с. ; Калинин Е.А. *Влияние мотивации и тревожности на особенности предсоревновательных состояний*

гимнастов // Теория и практика физической культуры. 1974. № 5. С. 13-15). Спортсмены, у которых преобладали мотивы, связанные с негативными эмоциями, перед соревнованиями находились в состоянии тревоги, интенсивность которой находилась в прямой зависимости от силы мотива избегания неудачи (Федоренко, А.Б. *Мотивационные факторы включения высококвалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастикой. 23 с.*).

Мотивация спортивной деятельности дошкольников и школьников представляет собой неустойчивое психологическое образование в структуре развивающейся личности. Оно часто стихийно возникает, формируется в непредсказуемых направлениях и преждевременно нейтрализуется, что препятствует реализации личностного потенциала. В результате немало детей покидают спорт, проявляют равнодушие к собственным спортивным достижениям (Марочкина Н.В. *Возрастная динамика развития спортивной мотивации у детей дошкольного и школьного возраста: на примере художественной гимнастики. Астрахань, 2012. 210 с.*).

Н.В. Марочкина в своей научной работе доказала, что спортивная мотивация дошкольников и школьников на занятиях художественной гимнастикой может успешно формироваться, если учитывать типы спортивной мотивации, включая мотивы достижения, общения, одобрения, успеха, награды, престижа, развития, оздоровления, азарта и эстетического переживания (Марочкина Н.В. *Возрастная динамика развития спортивной мотивации у детей дошкольного и школьного возраста. 210 с.*).

Таким образом, мотивы спортивной деятельности побуждают к тренировкам и являются системным психологическим образованием. Оно включает в себя подструктуру свойств (внутренних, внешних, стабильных, нестабильных, ведущих, периферийных) и функций (направляющих, стимулирующих, энергизирующих, организующих, директивных) с потребностным основанием и смысловой направленностью тренировок.

На разных этапах спортивной подготовки мотивы занятия спортом у детей дошкольного и школьного возраста, занимающихся художественной

гимнастикой, имеют статусную, потребностную, оценочную, конкурентную, результативную, ценностную обусловленность. Все это необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса.

Заключение по главе 1

Таким образом, из анализа специальной литературы следует заключение, что правильно организованное воспитание детей должно объединять все воспитательные воздействия в единую систему, способствующую физическому и умственному развитию, а также укреплению и сохранению здоровья ребенка. Разумная организация физических упражнений дошкольников способствует физическому развитию, совершенствованию его нервных процессов, повышению внимания, стимулирует развитие речи и создает благоприятный эмоциональный фон повышения функциональных возможностей физиологических систем, увеличивает работоспособность ребенка и устойчивость к заболеваниям. Изучение детской индивидуальности является основой для наиболее полного развития способностей ребенка и обуславливает использование дифференцированного подхода к обучению детей, то есть построение научно обоснованной программы сообразной с их развитием. Оптимизация учебно-воспитательной работы с дошкольниками на спортивно-оздоровительном этапе должна обеспечить полноценное обучение основам художественной гимнастики и воспитанию здорового, гармонично развитого молодого поколения, которому для правильного развития необходим достаточный уровень двигательной активности. Это возможно при методически правильной организации занятий на спортивно-оздоровительном этапе, проводимых квалифицированными специалистами.

Стержнем данной работы должна стать педагогическая деятельность тренера художественной гимнастики на спортивно-оздоровительном этапе. Профессиональная деятельность с дошкольниками, построенная на учете психофизиологических особенностей детей 3-7 лет позволит построить

педагогическую систему физического совершенствования детей и способствовать формированию нравственной, волевой и эстетической сфер личности. Занятия художественной гимнастикой с дошкольниками по научно обоснованной программе с применением специфичных методов и методических приемов обеспечат не только выявление способностей к занятиям видом спорта, но и в значительной степени повлияют на формирование мотивации к здоровому образу жизни и здоровья детей в целом.

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения задач, сформулированных в диссертационной работе, применялись следующие научные методы исследования:

- анализ специальной литературы и программных документов;
- опрос (анкетирование, интервьюирование, беседа);
- педагогическое наблюдение;
- психолого-педагогическое тестирование;
- метод экспертных оценок;
- проектирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

2.1.1 Анализ специальной литературы и программных документов

В процессе всего исследования проводился анализ специальной литературы и программных документов, связанных с вопросами, которые находят свое отражение в решении задач диссертационной работы: универсальность средств гимнастики в развитии детей дошкольного возраста; особенности развития детей дошкольного возраста; методические подходы к занятиям гимнастикой с детьми дошкольного возраста. Для данных целей изучалась литература из различных отраслей знаний: теории и методики физического воспитания, теории и методики гимнастики, возрастной анатомии и физиологии, психологии, биомеханики.

Данный метод позволил сформулировать рабочую гипотезу, определить цель и задачи исследования, подобрать комплекс необходимых методов научного исследования, теоретически обосновать содержание

программы. Всего было изучено 150 источников литературы, в том числе 8 на иностранных языках.

2.1.2 Опрос (анкетирование, интервьюирование, беседа)

Основная цель применения данного метода исследования – изучить мнения респондентов, вовлеченных в процесс занятий гимнастикой (тренеров, детей, родителей) о состоянии и путях совершенствования содержания занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста.

В анкетировании, которое проводилось на российских турнирах и региональных соревнованиях, принимали участие 50 респондентов: тренеры по гимнастике клубов и детских спортивных школ (Приложение А).

К интервьюированию привлекались родители детей дошкольного возраста (30 человек), занимающихся гимнастикой (Приложение Б).

Беседы проводились с детьми (30 человек), с целью изучения противоречий, возникающих в процессе организации занятий (Приложение В).

Все полученные в процессе анкетирования данные были подвергнуты математическому анализу, обобщены и учтены в процессе конкретизации содержания программы занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста.

2.1.3 Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводились с целью выявления методических особенностей организации занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста, путей оптимизации процесса развития данного контингента средствами гимнастики. В соответствии со специально разработанным протоколом (Приложение Г) было проанализировано содержание 20-ти наблюдаемых занятий спортивно-оздоровительных групп города Санкт-Петербург.

2.1.4 Психолого-педагогическое тестирование

Данный метод исследования предполагал применение тестов, сгруппированных в 2 блока.

Блок №1. Психологическое тестирование детей дошкольного возраста, направленное на решение задач:

- обоснования регламентации процесса развития детей дошкольного возраста средствами гимнастики;
- выявления особенности мотивации детей дошкольного возраста к занятиям гимнастикой.

Психологическое тестирование детей проводилось на базе ЦХГ «Жемчужина», г. Санкт-Петербург, 2017 г. В тестировании всего приняли участие 28 гимнасток.

Для обоснования регламентации процесса развития детей дошкольного возраста средствами гимнастики применялись:

- тест «Реакция на движущийся объект»;
- Цветовой тест Люшера;
- Теппинг-тест; оценка внимания (Приложение Д).

Оценка мотивации детей была направлена на определение доминирующих мотивов занятий (методика В.И. Тропникова) (Приложение Е).

Тестирование проводилось в городах России: г. Санкт-Петербург, г. Великие Луки, г. Сестрорецк, г. Псков, г. Выборг, в котором приняли участие 37 детей. При осуществлении психологического тестирования детей 4-5 лет формулировки вопросов анкеты были скорректированы с учетом возраста детей без потери сути содержания.

Блок №2. Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления количественных и качественных показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста, участвующих в педагогическом эксперименте и проверки эффективности проектирования содержания подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. Использовался

комплекс тестов и контрольных упражнений, представленных в типовой программе для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика» (раздел 4.1) и приложениях Ж и З.

Результаты тестирования заносились в специальный протокол и подвергались математической обработке.

2.1.5 Экспертная оценка

Метод экспертных оценок использовался с целью выявления уровня технической подготовленности юных гимнасток, участвующих в научном исследовании. Оценка выполнения контрольных упражнений проводилась компетентными судьями (первой и всероссийской категории) по художественной гимнастике в процессе специально организованных испытаний по разработанной шкале, представленной в типовой программе для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика» (раздел 4.1) и приложениях. Бригадой экспертов из пяти человек оценивалось качество выполнения технических элементов без предмета и с предметами. Для экспертизы эффективности освоения содержания программы спортивной подготовки начального этапа гимнастками контрольной и экспериментальной групп применялись контрольные нормативы по технической подготовке Примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», рекомендованной Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации (*Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика». М., 2016. 326 с.*).

Каждое упражнение выполнялось 4 раза подряд поочередно с правой и левой ноги (руки), кроме тех упражнений, в которых чередование нецелесообразно. Общая оценка за норматив выставлялась из 5 баллов с учетом суммы сбавок за 4 попытки.

Производились следующие сбавки за технические ошибки: 0,1 балла - незаконченное движение или отсутствие амплитуды в формах прыжков,

равновесий и вращений; перемещения без броска: корректировка положения тела на полу; неправильное положение части тела во время движения, включая ассиметричное положение плеч во время элемента тела; потеря равновесия: дополнительное движение без перемещения; тяжелое приземление в прыжках; неправильное приземление во время выполнения прыжков; нечеткая и нефиксированная форма на равновесиях; нечеткая и нефиксированная форма на поворотах; опора на пятку во время части вращения, выполняемого на «релеве» подпрыгивание (я) без перемещения; перемещение (скольжение) во время вращения.

Результаты экспертной оценки заносились в специальный протокол и подвергались математической обработке, анализу и обобщению.

2.1.6 Проектирование

Целью проектирования являлась разработка научно-обоснованной программы подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике. Применение данного метода базировалось на соблюдении дедуктивного метода, учете достижений психолого-педагогических наук, биохимических, физиологических, биомеханических и анатомических знаний, и данных проведенных предварительных исследований.

Процесс проектирования состоял из следующих этапов:

- обоснование практической значимости;
- определение цели и задач программы;
- сбор информации об особенностях и специфике проектируемой программы подготовки;
- конкретизация средств и методов подготовки;
- разработка оптимального варианта процесса достижения цели подготовки;

– практическая реализация содержания подготовки и проверка его результативности.

Результатом проектирования стало издание типовой программы для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика», рекомендованной Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации.

2.1.7 Педагогический эксперимент

Для решения поставленных задач использовались методы констатирующего и развивающего педагогических экспериментов.

Констатирующий педагогический эксперимент был поставлен с целью экспериментально обосновать возможность и необходимость эффективного применения средств гимнастики для развития детей дошкольного возраста. В нем приняли участие дети 3-7 лет в количестве 11-ти человек. Эксперимент продолжительностью 10 месяцев проводился на базе ГБОУ ДОД СДЮСШОР «Центр художественной гимнастики «Жемчужина» и Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» под руководством тренеров первой и высшей категории.

Формирующий педагогический эксперимент был организован с целью экспериментальной проверки результативности применения спроектированного содержания программы подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике. На данном этапе исследования приняли участие 2 группы детей: контрольная и экспериментальная по 11 человек. Занятия гимнастикой в обеих группах проводились на протяжении 20-ти месяцев.

Организация, содержание и методические особенности проведения формирующего педагогического эксперимента представлены в 3 и 4 главах настоящего диссертационного исследования.

2.1.8 Методы математической статистики

Обработка результатов исследования осуществлялась с помощью программы SPSS statistics в целях объективного обоснования надежности и достоверности количественных характеристик совокупности полученных данные. Для проверки гипотезы о наличии связи между признаками использовались таблица сопряженности и коэффициент корреляции Спирмена. Значимость коэффициента корреляции Спирмена определялась на 5-процентном уровне ($p \leq 0,05$), что признается вполне надежным в педагогических исследованиях.

2.1. Организация исследования

Для решения поставленных задач работа проводилась в четыре этапа.

На первом этапе исследования проведен анализ и обобщение данных научно-методической литературы по изучаемой проблеме; установлены причины низкой эффективности проводимых занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста; психофизиологические особенности детей дошкольного возраста, специфика влияния различных средств гимнастики на системы и функции организма; выявлены основные противоречия, позволившие сформулировать проблему, гипотезу, цель и задачи настоящего исследования; выбраны методы исследования, наиболее адекватно решающие поставленные задачи.

На втором этапе исследования был проведен констатирующий педагогический эксперимент, который позволил: изучить состояние двигательной функции детей дошкольного возраста, занимающихся гимнастикой; выявить психофизиологические особенности детей 3-7 лет, занимающихся гимнастикой; оценить эффективность средств и методов, применяемых тренерами на занятиях гимнастикой с детьми 3-7 лет; конкретизировать требования, предъявляемые к содержанию занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста; определить инновационные

направления в проектировании экспериментальной программы подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике.

На третьем этапе исследования было осуществлено проектирование программы подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике и проведен формирующий эксперимент. В процессе реализации задач этапа были: сформулированы теоретико-педагогические принципы проектирования процесса подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе; определены структура и содержание методики программы спортивно-оздоровительного этапа подготовки; организован и проведен формирующий педагогический эксперимент, направленный на апробацию программы спортивно-оздоровительного этапа подготовки; проанализированы показатели подготовленности детей дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента с целью определения эффективности применения предложенного содержания спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

На четвертом этапе исследования была систематизирована вся полученная информация и проведено литературное оформление диссертационной работы.

ГЛАВА 3 НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕГЛАМЕНТАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 3-7 ЛЕТ НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

3.1 Обоснование необходимости научного подхода к разработке и реализации содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике

Обоснование необходимости и практической значимости научно-обоснованного содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике базировалась на многолетнем, всеобъемлющем мониторинге количественных и качественных показателей применения средств художественной гимнастики для развития детей. В пилотажных исследованиях принимали участие люди, вовлеченные в процесс подготовки: тренеры, дети дошкольного и младшего школьного возраста и их родители. Были проведены опрос тренеров, занимающихся гимнастикой детей и их родителей, наблюдения за процессом тренировки с целью анализа содержания занятий с данным контингентом и эффективности его применения, а также психолого-педагогическое тестирование, как метод оценки способностей юных гимнасток.

На предварительном этапе опрос спортивных педагогов (50 чел.), осуществляющих начальную подготовку в художественной гимнастике, показал, что все респонденты (100%), считают раннее развитие детей средствами гимнастики условием успешности во всех видах двигательной деятельности, независимо от спортивной направленности.

Большинство из них утверждают, что оптимальным возрастом начала подобных занятий является возраст 4-5 лет (98%). Однако, как отмечают педагоги, в данном возрасте не все дети и не в равной степени

социализированы и готовы к качественному усвоению нового учебного материала (56%). По мнению опрошенных, результативность проводимых занятий с данным контингентом варьирует в пределах 50-60%. Основными причинами, затрудняющими процесс гармоничного развития детей, по данным опроса, являются: отсутствие типовой программы, регламентирующей процесс подготовки детей дошкольного возраста (94%); большая наполняемость групп (90%); неопределенность в направленности подготовки детей (84%); неоднородность контингента по уровню своего развития (78%); неустойчивая мотивация к занятиям (52%); стремление родителей повлиять на процесс подготовки (50%). Не смотря на всю сложность организации процесса подготовки в данном возрасте, все опрошенные педагоги считают необходимым всестороннее развитие функциональных систем для повышения качества выявления способностей ребенка, спортивного отбора и спортивной специализации на последующих этапах (100%).

Педагогические наблюдения за деятельностью тренеров, работающих с детьми дошкольного возраста показали, что преимущественно (99%) педагогический процесс осуществляется по Программе спортивной подготовки начального этапа. Это не соответствует задачам спортивно-оздоровительного этапа и не способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом. Исследования подтвердили, что большинство проводимых тренерами занятий с детьми, осуществляются с невысокой эффективностью. Так, результативность обучения движениям с учетом задач занятия не превышала 50%. При этом тренер в среднем осуществлял индивидуальный подход (исправление индивидуальных ошибок, оценка, поощрение и т.д.) только 1,8 раза. В основном преобладал групповой фронтальный способ организации с применением целостного метода обучения (94%) и повторного метода развития качеств (92%). Только 10% тренеров применяли приемы творческого развития детей.

Анализ применяемых средств показал, что по уровню сложности и соответствия готовности детей к их освоению в большинстве случаев (66%) они не адекватны психофизиологическим особенностям контингента. Нагрузка, применяемая на занятиях, часто была чрезмерно высокая (60%) или очень низкая (30%) и не давала ощутимого эффекта.

При этом психолого-педагогическое тестирование детей 4-7 лет свидетельствовало о наличии дисбаланса в развитии функций и систем организма детей и уровне мотивации к занятиям ниже среднего. Так, показатели симметричности развития занимающихся в течении двух лет показали, что 84% детей имели различия в развитии пассивной гибкости, 94% в развитии активной гибкости и силы. Практически все участвующие в тестировании дети (98%) могли выполнить освоенные гимнастические элементы только в одну сторону. В содержании тренировочного процесса было выявлено форсированное освоение сложных элементов и пренебрежение более простыми, но базовыми движениями.

В процессе наблюдений и психологического тестирования было установлено, что интерес и положительные эмоции детей при выполнении отдельных групп упражнений отсутствовали. Это указывало на неадекватное применение педагогами средств и отсутствие игрового метода. Результаты проведения пробы Люшера показали, что, если в начале занятия положительные эмоции фиксировались у 86% детей, то после его завершения только у 64%.

Анализ посещаемости занятий и количественных показателей отсева детей из групп спортивно-оздоровительного этапа указывал на то, что результативность проводимых занятий как оздоровительной направленности, так и спортивной невелика. Так, в среднем посещаемость занятий в 20 анализируемых группах варьировала в пределах 70%-30%, при этом количество болеющих в течении года детей составляло 50%-75%. Отсев из групп в конце тренировочного года в среднем составил $58,4 \pm 3,1\%$.

Результаты анкетирования свидетельствовали, что немаловажную роль в формировании отношения детей к занятиям гимнастикой и понимании необходимости систематических посещений (как показал проведенный опрос; 30 человек) играли родители. В основном детей на занятия приводят родители. Многие из них имеют опыт занятий спортом (90%) и спортивную квалификацию (1 разряд-МС составили 76,7%). При этом в большинстве своем в детстве родители занимались сложнocoординационными видами спорта (гимнастические дисциплины - 53,4%; легкоатлетические дисциплины – 20%; танцевальный спорт – 13,3%; спортивные игры - 10%; плавание – 3,3%). Установлено, что все они были заинтересованы в развитии своих детей и выбрали гимнастику как универсальное средство гармоничного развития (100%). Однако, определяя цель таких занятий, большинство из родителей уже ориентированы на спорт высших достижений (подготовка спортсмена высокой квалификации – 56,7%). Первостепенную роль занятий в укреплении здоровья и социализации ребенка видят только 20% родителей. При этом решение заниматься принимали не дети, а мамы и бабушки (73,3%). По мнению родителей (96,7%), у маленьких детей мотивация к занятиям неустойчивая.

Родители отмечают, что, так как у детей иногда бывает нежелание заниматься (100%), они используют приемы повышения интереса. Чаще всего ими являются: собственный пример – интерес к занятиям и всему тому, что на них происходит (90%) и попытки убедить в возможности достичь самых высоких результатов в гимнастике (53,3%).

Большинство респондентов считает достаточно интересными для детей занятия гимнастикой, проводимые тренером (66,7%). Однако наибольшее желание заниматься, по их мнению, проявляется у детей, когда тренер применяет игры и эстафеты (100%), упражнения с предметами (76,7%) и акробатические упражнения (73,3%). В связи с этим родители утверждают, что не всегда занятия гимнастикой являются эффективными (100%). На наш взгляд, поэтому большинство из них для более быстрого и заметного

достижения результатов детьми организуют постоянно (56,7%) или по необходимости дополнительные, сверх расписания занятия гимнастикой или хореографией.

О желании родителей непосредственно участвовать в процессе развития своего ребенка свидетельствует тот факт, что все они постоянно обсуждают с ними причины неудач в тренировочной деятельности (100%) и их большое стремление участвовать в обсуждении с тренером содержания занятий гимнастикой (90%). При этом не все из них понимают, что занятия с 4-5 лет, прежде всего, позволяют лучше определить тренеру и родителям степень одаренности ребенка (утвердительно только 33,3%).

Беседы с детьми подтвердили, что выбор данного вида деятельности, прежде всего, для них определяли родители (89%). Большинство из них отмечают отсутствие постоянного желания посещать занятия (92%). Детям нравится заниматься (85%), однако они предпочитают больше играть, чем решать конкретные задачи тренировки (96%). Наиболее трудными для них являются упражнения, связанные с формированием физических качеств (73%). Их привлекают красивые костюмы, музыка на занятиях, разнообразные предметы, возможность танцевать и играть (98%). Полученные результаты свидетельствовали о том, что при занятиях с детьми дошкольного возраста необходимо использовать игровой метод, повышать мотивацию занимающихся и применять нагрузку, адекватную их возрастным особенностям.

Таким образом, в процессе опроса и педагогических наблюдений была подтверждена необходимость оптимизации процесса подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе. Необоснованное стремление тренеров приблизить занятия с детьми к строго-регламентированной и однообразной тренировке взрослых гимнасток и отсутствие адекватного отношения родителей к результатам спортивно-оздоровительных занятий, принуждение к ним, с одной стороны, и не устойчивая мотивация детей к занятиям гимнастикой, наличие

психофизиологических отличий от других возрастных групп, с другой стороны, предопределяет актуальность и значимость применения научно-обоснованного подхода к проектированию содержания подготовки, позволяющего устранить противоречия, существующие в практике развития данного контингента средствами гимнастики.

3.2 Факторы, обуславливающие успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки в гимнастике

3.2.1 Учет психофизиологических особенностей развития детей дошкольного возраста, как фактор, определяющий результативность занятий гимнастикой

С целью конкретизации психофизиологических особенностей детей 4-7 лет, учет которых обуславливает успешность спортивно-оздоровительного воздействия, в процессе предварительных исследований были проведены обобщение научных данных и диагностика состояния занимающихся гимнастикой.

Прежде всего была конкретизирована направленность влияния спортивно-оздоровительных занятий, исходя из специфики требований применяемой двигательной деятельности: художественная гимнастика как вид спорта предъявляет основные требования к развитию координационных способностей и гибкости, которая формируется за счет особенностей строения связочного аппарата и костной ткани (*Groen G.J., Baljet B. [et all.]. Nerves and nerve plexuses of the human vertebral column // Am. J. Anatomy. 1990. Vol. 188.P. 282-296; Kendall F.P. [et all.]. Muscles. 560 p. ; Larsson, L. Histochemical characteristics of human skeletal muscle during aging. P. 469-471).*

В процессе педагогических наблюдений выявлено, что у детей 4-6 лет становится более устойчивой структура движений и совершенствуется перемещение рук в игровых и бытовых ситуациях, начинается согласованное движение рук и ног при ходьбе и беге. Несмотря на это, до 4-5 лет

произвольная моторика конечностей сопровождается многообразными избыточными движениями. К 4 годам формируется структура ходьбы, но она остается неритмичной и нестабильной.

С 4-х лет возможно целенаправленное воздействие на формирование движений, оптимально сочетающее в себе показ со словесной инструкцией. Асинхронность ребенка 4-5 лет сменяется к 6-7 годам выраженной синхронностью действий. В 4-6 лет программирование произвольных движений осуществляется на базе зрительной обратной связи.

Новые движения формируются длительно, и большое значение имеет технология процесса обучения. Широко используемый на этапе 4-5 лет метод подражания (механического копирования), в 5-6 лет должен смениться методом осознанного выполнения движения, задаваемого четкой, доступной, поэтапной словесной инструкцией и демонстрацией. В 5-7 лет происходит переход к текущему контролю за точностью движений под контролем органа зрения самого ребенка.

Состояние опорно-двигательного аппарата и связанного с ним физического качества гибкости у детей дошкольного возраста характеризуется наличием большого количества эластических волокон в соединительной ткани связок и низким уровнем минеральной плотности костной ткани, что обеспечивает высокий уровень гибкости, сохраняющийся до конца дошкольного возраста.

Динамическая нагрузка на занятиях у детей дошкольного возраста определяется длительностью работы, которая увеличивается с возрастом за счет развития мышц последовательно от нижних конечностей (от 3 до 5 лет) к верхним конечностям (6-7 лет). Такая последовательность роста и развития конечностей определяет набор развивающих упражнений на определенные группы мышц и частей тела. Поэтому нагрузку в 3-5-летнем возрасте следует давать сначала на крупные группы мышц нижних конечностей, с 5-6 лет - упражнения на верхние конечности. Длительность работы динамической

нагрузки в 3-4 года составляет - 80 секунд, в 4-5 лет – 100 секунд, в 5-6 лет - 120 секунд, к 7 годам – не более 130 секунд.

Необходимость применения данного подхода к дозированию нагрузки была подтверждена результатами пульсометрии занятий гимнастикой, проводимых с детьми 5-6 лет на этапе пилотажных исследований (рисунок 1).

Установлено, что дети дошкольного возраста успешно справляются с кратковременными физическими нагрузками. При этом обязательно чередование не только темпов выполнения упражнений, но и мышечной локализации, методической направленности и степени координационной нагрузки выполняемых упражнений.

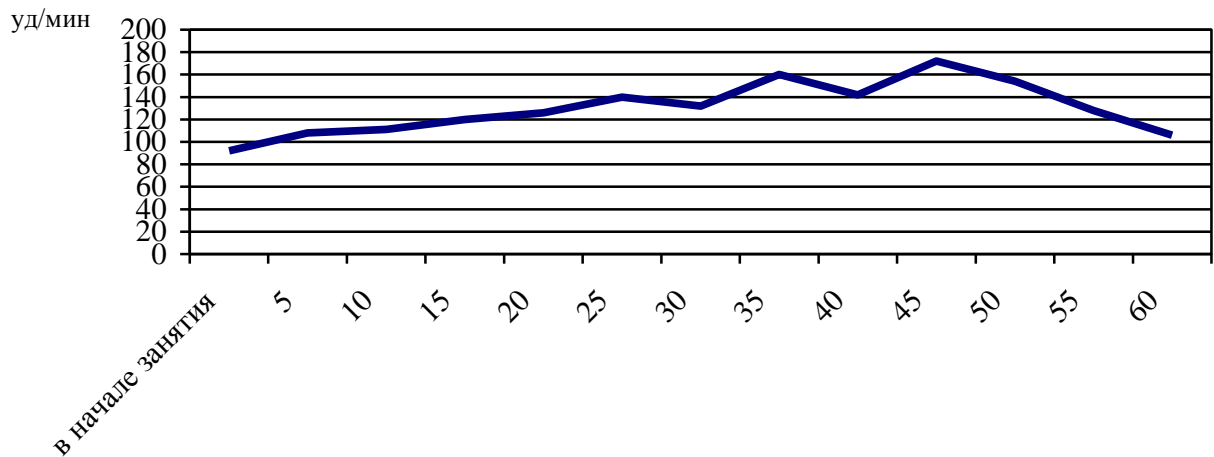


Рисунок 1 - Физиологическая кривая реакции детей 5-6 лет на нагрузку, применяемую на занятиях гимнастикой

На основе обобщения особенностей физиологии двигательной деятельности детей 3-7 лет были конкретизированы требования, обуславливающие оздоровительно-развивающий эффект занятий гимнастикой (таблица 1).

В процессе педагогических наблюдений и опроса тренеров, также было установлено, что углубленное обучение детей умениям и навыкам художественной гимнастики возможно только на основе учета их психического развития. Психическое развитие детей дошкольного возраста

имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать для формирования устойчивой мотивации к избранному виду спорта, а также для адекватных подходов в тренировочном процессе.

Таблица 1 - Физиологические требования, обуславливающие оздоровительный эффект занятий гимнастикой с детьми 3-7 лет

| возраст | продолжительность нагрузки | направленность нагрузки | характер нагрузки | ориентиры нагрузки | отдых |
|----------|----------------------------|---|--|--|--|
| 3-4 года | 80 секунд | На мышцы нижних конечностей | динамические | ЧСС –на 80% от исходного; восстановление за 3 мин. | Активный, с переключением на другой вид деятельности с постепенным уменьшением продолжительности |
| 4-5 лет | 100 секунд | На мышцы нижних конечностей с изменением локализации нагрузки | Динамические большей продолжительности | | |
| 5-6 лет | 120 секунд | Комбинирование движений частями тела | Комбинированные (динамические + статические) | | |
| 7 лет | 130 секунд | Усложненные комбинированные движения | Усложненные за счет объема и интенсивности | | |

Анализ специальной литературы и результаты педагогических наблюдений позволили конкретизировать нормативы психического развития детей дошкольного возраста, обуславливающие проектирование процесса спортивно-оздоровительном этапа подготовки и его реализацию (таблица 2).

Исходя из представленных в таблице 2 данных, следует, что возраст дошкольника характеризуется расширением предметного мира и необходимости действия в мире реальных вещей. Начинает формироваться самосознание и самооценка ребенка, а также уровень притязаний. При этом важным аспектом является формирование положительной самооценки ребенка, которая в дальнейшем способна быть стержневым фактором личности и обуславливает формирование «спортивного характера».

Таблица 2 - Нормативы психического развития дошкольников

| возраст | память | внимание | коммуникативная сфера | волевая сфера |
|---|---|---|---|---|
| 3-4 года | Зрительная образная: объем- 4-5 предметов. Слуховая образная: объем 3-4 варианта образов Слуховая вербальная: объем 4 слова. | Объем внимания - 4. Устойчивость внимания - 10-12 минут. | Умение обращаться к сверстнику и взрослому по имени, принимать различные роли в игре, придуманной взрослым. Недостаточный уровень взаимодействия в группе детей. | Принимать и удерживать 2 правила в игровой ситуации. |
| 4-5 лет | Зрительная образная: объем - 5 предметов. Слуховая образная: объем - 4-5 вариантов образов Слуховая вербальная: объем - 5 слов. | Объем внимания - 5 предметов. Устойчивость внимания - 15-20 минут. | Умение работать в паре со сверстником по заданию взрослого. Умение выбирать себе роль в игре, предложенной взрослым. | Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и 2 правила - в учебной ситуации. |
| 5-6 лет | Зрительная образная: объем - 6 предметов. Слуховая образная: объем - 6 вариантов образов Слуховая вербальная: объем - 6 слов. | Объем - 6 предметов. Устойчивость внимания - 20-25 минут. | Умение объединяться в пары для совместной работы. Умение при помощи взрослого распределять роли в игре и придумывать дополнительные роли. Знание основных способов невербального общения. | Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и учебной ситуации. Умение действовать по словесной и зрительной инструкции. |
| Восприятие - оттенки изученных эмоциональных состояний. | | | | |

Продолжение таблицы 2

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| 7 лет | Зрительная образная: объем - 7-8 предметов. Слуховая образная: объем - 7 вариантов образов. Слуховая вербальная: объем - 7-8 слов. | Объем - 7-8 предметов. Устойчивость внимания - 25-30 минут. | Ребенок должен уметь относиться критически к своим поступкам. Появление элементов рефлексии (возможности увидеть себя со стороны), появление устойчивой самооценки. | Принимать и удерживать 5 и более правил в игровой и учебной ситуации. Сформированность итогового и пошагового самоконтроля. Умение планировать свою деятельность. Умение действовать в соответствии с социальной ролью. |
|-------|--|--|--|--|

Самый сильный мотив для целенаправленной деятельности ребенка – дошкольника (спортивной и учебной деятельности) - поощрение и получение награды. В этой связи детскому тренеру по художественной гимнастике важно предусмотреть варианты позитивного подкрепления успехов учеников дошкольного возраста. Менее сильный мотив деятельности для детей – дошкольников – наказание.

Дошкольный возраст характеризуется ведущей деятельностью – игровой. Именно в процессе игры у дошкольников формируется активное запоминание, образное мышление, двигательная деятельность и отработка социальных ролей. В ролевой игре можно сравнить свои возможности и других детей, лучше познать себя. Как писал Л.С. Выготский, «Игра в конденсированном виде содержит в себе, как в фокусе увеличительного стекла, все тенденции развития» (*Собрание сочинений. Т. 4 : Детская психология. 432 с.*). Дошкольный возраст характеризуется интенсивностью игр как ведущей деятельности дошкольника. Целесообразно строить занятия в учебно-тренировочном процессе в форме игры. При этом, чем младше ребенок, тем больше игры должно быть в занятии.

На основе систематизации и обобщении данных о психических особенностях детей дошкольного возраста были сформулированы конкретные пути оптимизации содержания подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (таблица 3).

В процессе организации и проведения занятий спортивно-оздоровительного этапа подготовки необходимо учитывать, что данный период связан с массой психологических проблем во взаимодействии занимающимися.

Таблица 3 - Пути оптимизации содержания подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе с учетом их психических особенностей

| Воз-раст | № п/п | пути оптимизации |
|----------|-------|---|
| 3-4 года | 1 | В связи с недостаточным уровнем развития памяти и внимания процесс должен быть построен в виде игры, в которой не более 2-х правил. |
| | 2 | Количество детей в такой группе должно быть небольшим (3-5 чел.), тогда у тренера есть возможность уделить внимание каждому ребенку. |
| | 3 | Дети способны удерживать внимание не более 15 минут, поэтому занятие важно строить на чередовании игры и выполнении коротких и ясных заданий тренера. |
| | 4 | Речь тренера должна быть максимально лаконичной. |
| 4-5 лет | 1 | Увеличивается объем памяти и внимания ребенка, но игра остается основным элементом занятия; количество правил в играх может быть увеличено до 3-х. |
| | 2 | В виде образов для подражания рекомендуется использовать движения различных животных, мультипликационных героев и т.д. |
| | 3 | Количество детей может быть доведено до 5-10 человек, очень важно наличие в такой группе ассистента тренера. |
| | 4 | Дети способны удерживать внимание до 20 минут, тренер должен уметь привлечь внимание всех обучающихся; возможно введение новых элементов (простейших) на каждом занятии, с обязательным повторением пройденного материала. |
| 5-6 лет | 1 | Занятия могут быть направлены на спортивную подготовку, но каждые 20-25 минут рекомендуются упражнения на расслабление и отвлечение детей. |
| | 2 | Важным является развитие эмоциональности юных гимнастов, т.к. именно этот возраст соответствует улучшению восприятия тонких оттенков эмоций и их невербальных проявлений. |
| | 3 | Учитывая художественную направленность вида спорта, следует уметь определять тип темперамента ребенка и при хороших физических данных, но слабой эмоциональности юного спортсмена развивать это качество в данном возрасте. Это возможно, как с помощью специальных заданий тренера, так и в большей степени в упражнениях, которые может предложить спортивный психолог. |
| | 4 | Количество детей может быть доведено до 10-12 человек, очень важно наличие в такой группе и ассистента тренера. |
| | 5 | При наличии заинтересованности дети способны удерживать внимание до 25 |

| | | |
|-------|---|--|
| | | минут и более, однако само занятие должно быть не более 35-40 минут. |
| | 6 | Можно давать инструкции детям и отрабатывать навыки в соответствии с ними, а также применять упражнения в паре, в виду достаточного уровня развития коммуникативного навыка. |
| 7 лет | 1 | Ребенок максимально готов к любому обучению. |
| | 2 | Время занятий можно уже довести до 45-60 минут. |
| | 3 | Дети готовы самостоятельно отрабатывать преподаваемые элементы. |
| | 4 | Важен индивидуальный подход, особенно в личностном взаимодействии. |
| | 5 | Не допускать обидных высказываний в сторону ребенка, особенно при группе, так как этот период характеризуется повышенным уровнем развития критичности к себе и появлением устойчивой самооценки. |
| | 6 | Избегать негативных высказываний педагога-тренера, способных больно задеть ребенка и навсегда лишить его мотивации к занятиям. |
| | 7 | Активнее давать задания для домашней отработки движений, так как дети уже психически готовы к итоговому и пошаговому самоконтролю. |
| | 8 | Занимающиеся уже готовы обучаться навыкам психической саморегуляции эмоционального состояния. |

В связи с этим на спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста рекомендуется:

1. Диагностика детско-родительских отношений, так как семья юного спортсмена в этом возрасте является основным фактором формирования устойчивой мотивации и в дальнейшем результативности в спорте. В процессе адаптации к требованиям спортивной деятельности юных спортсменов большую роль играют их родители. Налаживание взаимодействия в треугольнике «тренер – юный спортсмен - родители спортсмена» является одной из задач психологической помощи юным спортсменам.

2. Психодиагностика психических процессов (память, внимание, уровень развития психомоторики). Данные особенности в психическом плане являются задатками в формировании спортивно-важных качеств. Психомоторные качества, такие как реакция на движущийся объект (РДО), простая и сложная зрительно-моторная реакция (ПЗМР, СЗМР) являются пластичными и тренируемыми. Зная изначальный уровень данных характеристик ребенка возможно составление специальных программ для детей-дошкольников занимающихся художественной гимнастикой для формирования необходимого уровня развитой психомоторики.

3. Психодиагностика типа темперамента и типа нервной системы, как биологически обусловленного фундамента «спортивного характера». Для художественной гимнастики понимание типа темперамента, открывает пути для развития эмоциональности двигательного акта.

Таким образом, в процессе предварительных исследований было установлено, что качество двигательной деятельности с оздоровительно-развивающей и тренирующей направленностью обусловлено способностями дошкольника воспринимать, ощущать и адекватно воспроизводить с помощью системы анализаторов временные, пространственные и динамические характеристики конкретного двигательного действия. В связи с этим, успешно реализуется процесс обучения двигательным действиям и развития психических качеств у дошкольников, так как мышечная деятельность осуществляется в неразрывном единстве и взаимовлиянии с умственной (*Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения. М. : Педагогика, 1988. 398 с. ; Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. М., 2007*). То есть была подтверждена эффективность одновременного развития различных сфер деятельности ребенка в концепции единства психомоторного развития.

3.2.2 Мотивация к занятиям, как фактор, предопределяющий успешность спортивно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста

Спортивная мотивация возникает, как правило, в результате воздействия на спортсменов окружающей среды и физических упражнений. Эти факторы, вызывают положительные эмоции, интерес к гимнастике, возникновение мотивов, обосновывающих этот выбор и побуждающих продолжать выбранную ими деятельность (*Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. 705 с.; Бабушкин Г. Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Омск, 2006. 380 с.*). Обычно побеждают мотивы, отражающие доступность для человека определенного вида деятельности и его представления о собственных способностях к ней. Так как спортивная мотивация у девочек

формируется в результате регулярных занятий гимнастикой, важным представляется изучение этого вопроса в тренировочном процессе. Возникает необходимость постоянного поиска новых форм организации занятий, средств, методических приемов и методов проведения тренировок с юными спортсменками, направленных на формирование мотивации к занятиям художественной гимнастикой на перспективу многолетней подготовки.

Анализ мнения опытных, высококвалифицированных тренеров по художественной гимнастике (50 респондентов), имеющих возможность обмениваться опытом профессиональной деятельности и четко представляющих себе требования большого спорта, позволил выявить пути повышения мотивации девочек 4-7 лет к занятиям художественной гимнастикой (рисунок 2).

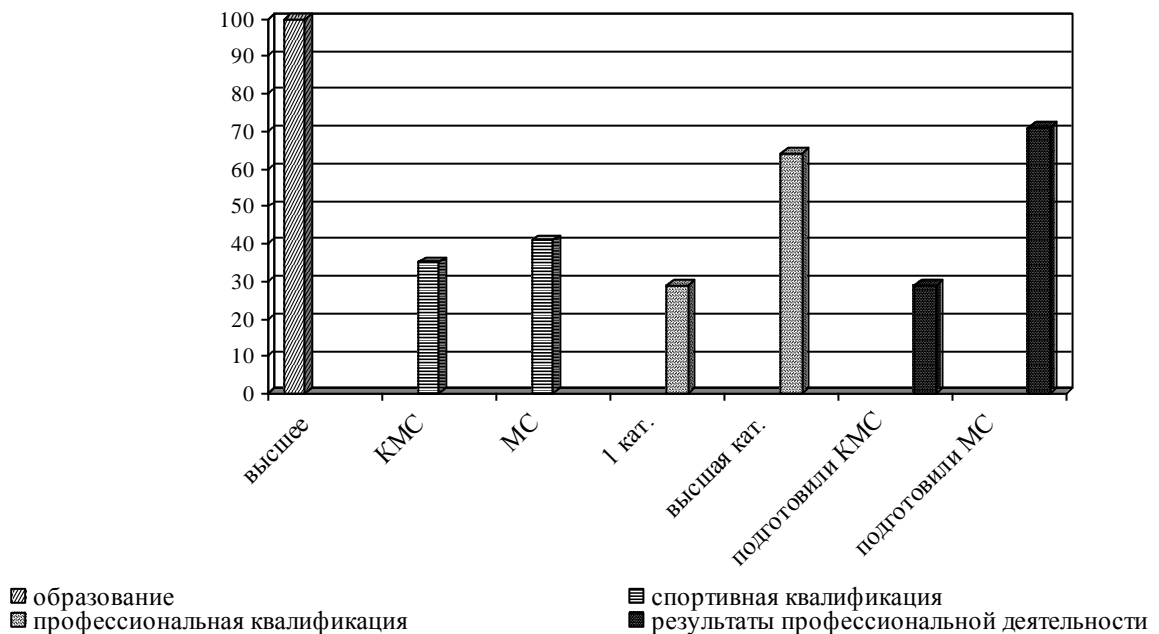
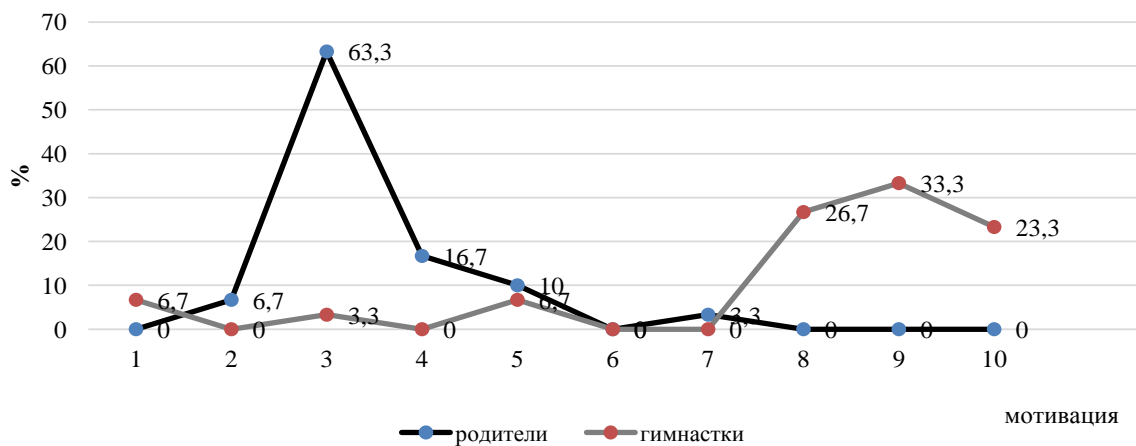


Рисунок 2 - Характеристика тренеров, участвующих в опросе

Опрос респондентов показал, что большинство тренеров по художественной гимнастике (90 %) отмечает проблему нежелания детей тренироваться, как правило, уже на 2-ом году начального этапа обучения, что соответствует 5-6 годам гимнасток. Это еще раз подтверждает необходимость дальнейшего совершенствования процесса подготовки детей

дошкольного возраста. Анализируя причины низкой мотивации, тренеры отмечают, что в 55 % случаев основной из них является отсутствие у спортсменок как двигательных способностей, так и соответствующих психических способностей. На втором месте несовпадение желаемого с реальным: гимнастка и ее родители, познав первые неудачи на соревнованиях (36%), теряют интерес к занятиям. Однако изначально первопричиной данного процесса, по мнению большинства опрошенных (71%), являются различия в мотивационной сфере ребенка и родителей.

Сравнительный анализ мотивационной сферы родителей и их детей показал (рисунок 3), что многие родители считают художественную гимнастику наиболее подходящим видом спорта для развития девочек (63,3%).



Примечание: 1 - этот вид спорта связан с танцами; 2 - менее травмоопасный вид спорта; 3 - этот вид спорта больше всего подходит девочкам и в перспективе возможно достижение высоких спортивных результатов; 4 - с целью поддержания хорошей физической формы своего ребенка; 5 - средство оздоровления и профилактики плоскостопия, искривления позвоночника; 6 - для социальной адаптации; 7 - возможность выплеска энергии и эмоций; 8 - желание поиграть с другими девочками; 9 - желание заниматься с предметами художественной гимнастики; 10 - нравятся гимнастки в красивых купальниках; желание иметь такой же.

Рисунок 3 - Особенности проявления мотивации к занятиям гимнастикой у родителей и их детей (по данным опроса, n=30)

На втором месте мнение респондентов, о том, что средствами художественной гимнастики можно на хорошем уровне поддерживать

физическую форму девочек (16,7%). На третьем - оздоровление и профилактика плоскостопия, искривления позвоночника (10,0%). Для родителей приоритетным является безопасность спортивной деятельности для их детей.

Изучая вопрос мотивации гимнасток установлено, что первоначальный интерес к занятию заниматься гимнастикой, у них исходит из просмотра соревнований. Вследствие чего детей интересуют красивые костюмы (23,3%), предметы (33,3%), музыка, танцевальные движения. Дети хотят быть похожими на известных гимнасток. Однако в этом возрасте на тренировках им хочется играть с другими девочками (26,7%).

В процессе занятий гимнастикой и взросления детей дошкольного возраста происходят значительные изменения в их мотивации. Проведенный ретроспективный анализ результатов опроса тренеров (таблице 4) показал, что интересы изменяются по мере повышения двигательного мастерства гимнасток.

Таблица 4 - Мотивы к занятиям художественной гимнастикой детей 4-7 лет (%) (n=11)

| № п/п | Мотивы | возраст | | | |
|-------|--|---------|----|----|----|
| | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | самоутверждение | | | | |
| 2 | самовыражение | 6 | 12 | | 6 |
| 3 | исполнение общественного долга | | | | |
| 4 | желание приобрести новые двигательные навыки | 6 | 12 | 12 | 29 |
| 5 | быть здоровым | | 6 | 12 | 6 |
| 6 | радуют достигнутые успехи на соревнованиях | 6 | 12 | 18 | 65 |
| 7 | нравится выступать на соревнованиях | 6 | 24 | 47 | 42 |
| 8 | радость от занятий спортом | 35 | 24 | 35 | 24 |
| 9 | иметь красивое телосложение | | | | 12 |

| | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|
| 10 | возможность одевать красивые купальники, тренироваться с красивыми предметами | 76 | 53 | 42 | 35 |
| 11 | желание получить следующий разряд | | | | 6 |
| 12 | следовать желанию родителей | 12 | 12 | 12 | 12 |

Так, по мнению тренеров, если в 4 года (76%) и 5 лет (53%) девочкам на занятиях больше всего нравится заниматься художественной гимнастикой из-за возможности тренироваться с красивыми предметами, одевать красивые купальники, то уже в 6 лет девочки ассоциируют себя спортсменками, им нравится уже сам процесс соревнований (47%), а гимнасток 7 лет (42%) радуют непосредственно достигнутые успехи. Для формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям художественной гимнастикой, как считают тренеры, в практике подготовки детей дошкольного возраста можно применять различные методы и методические приемы (таблица 5).

Таблица 5 - Методы и методические приемы, повышающие мотивацию к занятиям гимнастикой у детей дошкольного возраста (по данным опроса тренеров, n=50; %)

| № п/п | Методы, методические приемы | возраст | | | |
|-------|--|---------|----|----|----|
| | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | метод слова при неудачах в тренировочной деятельности: изменение объяснений причин неуспеха, при котором любые внешние факторы и внутренний фактор (низкие способности) заменяются на внутренний фактор «недостаточность усилий» | 12 | 12 | 18 | 35 |
| 2 | постановка перед гимнасткой целей реально достижимых: правильно соразмерять цели с ее возможностями | 12 | 18 | 18 | 35 |
| 3 | выявление вместе с гимнасткой сильных и слабых сторон; анализ успеха или неуспеха на тренировке | | | | 29 |
| 4 | постановка целей перед гимнасткой: определить конкретные задачи | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы со временем добиться поставленных гимнасткой перед собой целей, т.е. наметить для себя ближайшую перспективу поведения | 6 | 12 | 24 | 12 |
| 6 | метод слова: научить понимать, действительно ли поведение приближает к цели, обладают ли их действия желаемыми последствиями | | 12 | 29 | 29 |
| 7 | проведение занятий в виде игры | 82 | 71 | 29 | 12 |
| 8 | включение в занятия эстафет, подвижных игр | 53 | 71 | 42 | 29 |
| 9 | просмотр видеозаписей ведущих гимнасток мира | | 6 | 6 | 24 |
| 10 | подбор на каждое занятие интересных упражнений | 47 | 53 | 65 | 29 |

| | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|
| 11 | словесные методы: похвалы; убеждения; поощрения | 59 | 53 | 82 | 76 |
| 12 | введение в тренировочный процесс танцевальных уроков | 24 | 24 | 35 | 29 |
| 13 | учет интересов и предложения спортсменов при организации учебно-тренировочных занятий | 6 | 6 | 12 | 6 |
| 14 | создание ситуации свободного выбора (предоставлять занимающимся возможность выбора в процессе тренировок) | | 6 | 6 | 18 |
| 15 | создание возможности исполнять лидерские функции тем спортсменкам, которые испытывают в этом необходимость | | | 6 | 29 |
| 16 | творческое проведение занятия, ставя каждый раз разные задачи, избегая стандарта и однообразия | 18 | 29 | 42 | 42 |
| 17 | обеспечение спортсменок знаниями, которые позволили бы им полностью использовать свой потенциал в данной деятельности | 6 | 6 | 6 | 35 |
| 18 | предложение спортсменкам сложных и важных упражнений и заданий, требующих от них полной самоотдачи | 6 | 12 | 12 | 24 |
| 19 | поощрение и развитие у гимнасток творческих способностей во время учебно-тренировочных занятий | 24 | 35 | 35 | 42 |

Более всего для решения данной задачи подходит игровой метод: проведение занятий в виде игры (82%), включение в занятия эстафет, подвижных игр (71%). Наиболее действенными словесными методами повышения мотивации детей к занятиям художественной гимнастикой, по мнению тренеров, являются: убеждения; поощрения (53%-82%), поощрение и развитие у гимнасток творческих способностей во время учебно-тренировочных занятий (24%-42%).

Выбирая метод слова, очень важным, как считают тренеры (53%), для повышения мотивации при неудачах в тренировочной или соревновательной деятельности, умение объяснить причину неуспеха ребенка наличием временного, вполне устранимого фактора. Необходимо вместе с детьми анализировать и выявлять сильные и слабые стороны их подготовленности (71%) и в соответствии с полученными ответами вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Учитывая, что в дошкольном возрасте дети с удовольствием принимают игровые формы проведения занятий, разнообразить тренировки можно подбором нестандартных упражнений, конструированием новых интересных движений (53% - 5 лет; 65% - 6 лет), которые базируются на ранее изученных, знакомых и не трудных.

Учитывая, что конкретизация содержания занятий гимнастикой и выбор метода повышения мотивации детей дошкольного возраста, зависит, прежде всего, от компетентности тренера, на основе данных опроса был осуществлен анализ путей повышения профессиональной квалификации по данному вопросу. Установлено, что прежде всего при принятии решения спортивные педагоги исходят из своего личного опыта (76%), а также учитывают опыт авторитетных тренеров по художественной гимнастике (65%). Только одна треть опрошенных использует данные специальной литературы, достижения современной науки, руководствуется учебными и методическими пособиями по психологии, педагогике (35%), учебниками по теории и методике физической культуры (29%), а также практическими рекомендациями, разработанными для тренеров по гимнастике (29%). Незначительная доля опрошенных применяет знания, полученные на учебно-тренировочных сборах по художественной гимнастике (6%), а также учитывает данные мониторинга индивидуальных особенностей, способностей гимнасток (6%) и обращается за помощью родителей (6%).

Таким образом, в практике спортивно-оздоровительного этапа подготовки существует острая необходимость в конкретизации и разработке конкретных рекомендаций по проблеме повышения мотивации детей к занятиям художественной гимнастикой.

Учитывая, что эффективное управление подготовленностью занимающихся возможно только при соответствующей системе контроля уровня их развития с учетом объективных критериев и информативных методик педагогической и психологической оценки состояния занимающихся (Безродная Н.С., Пилюк Н.Н. *Формирование готовности акробатов высокой квалификации к соревновательной деятельности. Краснодар, 2002. 52 с.*), были конкретизированы особенности проявления мотивов детей дошкольного возраста как объект дальнейшего направленного воздействия. Было проведено психологическое тестирование по методике В.И. Тропникова «Изучение мотивов занятием спортом» 48 гимнасток в возрасте от 4-7 лет в

городах Санкт-Петербург, Великие Луки, Сестрорецк, Псков, Выборг.

Анализ результатов диагностики показал различные степени выраженности мотивов и потребностей детей дошкольного возраста, занимающихся гимнастикой. Оценка осуществлялась по следующим критериям: общение, познание, материальные блага, развитие характера и психических качеств, физическое совершенство, улучшение самочувствия и здоровья, эстетическое удовольствие и острые ощущения, приобретение полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении, повышение престижа и желание славы, коллективистская направленность. В результате математической обработки полученных в процессе психологического тестирования данных были определены среднестатистические показатели в каждой возрастной подгруппе (рисунок 4).

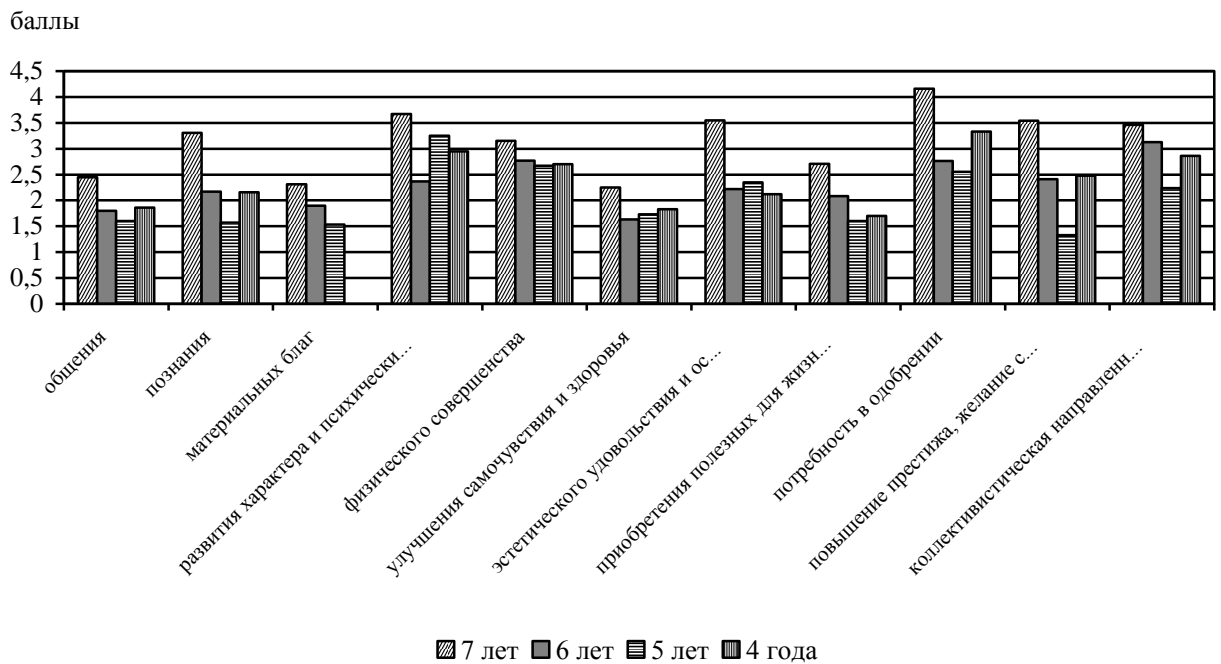


Рисунок 4 - Особенности проявления мотивации к занятиям гимнастикой у детей 4-7 лет (по методике В.И. Тропникова)

Установлено, что у девочек 4-х лет, занимающихся художественной гимнастикой, лидером среди мотивов является потребность в одобрении ($3,33 \pm 0,34$ балла). Из полученных данных можно сделать заключение о том, что в данной подгруппе высоко ценится похвала тренера, очень часто

девочки этого возраста специально зовут тренера, чтобы получить одобрение с его стороны. К 5 годам восприятие у дошкольников превращается в особую познавательную деятельность, имеющую свои цели, задачи, средства и способы осуществления. Главными линиями развития восприятия дошкольниц выступают освоение новых по содержанию, структуре и характеру последовательных действий и освоение сенсорных эталонов. Логично, что именно в этом возрасте ведущим мотивом становится потребность развития характера и психических качеств ($3,25 \pm 0,13$ балла).

Основными мотивами занятий спортом в 6-7 лет являются: удовольствие, получаемое от процесса занятиями спортом, стремление к здоровью и физическому развитию ($3,15 \pm 0,24$ балла); к общению ($2,45 \pm 0,18$ балла – девочки 7 лет), эстетическое удовольствие и острые ощущения ($3,55 \pm 0,19$); стремление к самоактуализации и развитию характера ($3,67 \pm 0,28$ балла). В этом возрастном периоде занимающиеся начинают ощущать себя спортсменками, развитие характера происходит в ходе постоянных тренировок и соревнований, вырабатывается выносливость как физическая, так и моральная. Происходит познание себя как личности.

К мотивам, проявившимся у детей на низком уровне относятся: материальные блага (в среднем по подгруппам - от 1,9 до 2,5 балла) и улучшение самочувствия и здоровья (в среднем по подгруппам - от 1,73 до 2,39 балла). Все испытуемые демонстрировали по этим компонентам низкие результаты, из чего можно сделать вывод, что в силу их возраста эти компоненты мотивации не являются значимыми.

Результаты тестирования подтвердили данные, что на начальном этапе занятий мотивация детей характеризуется диффузностью интересов к художественной гимнастике. Среди участвующих в диагностике детей независимо от возраста в качестве мотива прихода в спортивно-оздоровительную группу преобладает желание следовать совету родителей, родственников (от 29% до 59%). В мотивах занятий художественной

гимнастикой у детей 3-7 лет существуют различия, но, как правило, выбор за них делают родители. В связи с этим особенно важно формировать у детей устойчивую мотивацию к занятиям, основанную на интересе к характерным для данного возраста упражнениям, положительных эмоциях и ощущениях от выполнения упражнений и окружающей среды, позитивных сдвигах, происходящих в их физическом развитии и одобрении со стороны взрослых.

3.2.3 Факторы, обуславливающие соотношение средств и методов спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике

Спортивно-оздоровительный этап предваряет и учитывает содержание многолетней спортивной подготовки, требования Федерального государственного стандарта по виду спорта художественная гимнастика. Подготовка является перспективно-прогностической и ее содержание направлено на решение оздоровительных задач, на воспитание гармонически развитых детей, способствует привлечению большого количества детей для занятий художественной гимнастикой, которые в дальнейшем могут перейти на начальный этап спортивной подготовки. Проектирование процесса занятий с детьми данного возраста предполагает, что юные спортсмены в перспективе должны начать специализированную подготовку в той психологической кондиции, когда уже сформировано правильное отношение к спорту. В связи с этим важно помнить, что нельзя создавать негативных ситуаций (например, «растягивать», тренировать как взрослых гимнасток), так как это откладывается на мотивационной сфере ребенка (*Bogduk N., Engel R. The menisci of the lumbar zygoaphysial joints. A review of their anatomy and clinical significance // Spine. 1984. Vol. 9. P. 454-460 ; Groen G.J. [et all.]. Nerves and nerve plexuses of the human vertebral column. P. 282-296.*).

На основе учета специфики и направленности воздействия на спортивно-оздоровительном этапе подготовки были определены наиболее

адекватные упражнения: общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета и с предметом для развития физических качеств и способностей, хореографические упражнения, строевые и прикладные упражнения; акробатические упражнения, игры и эстафеты; средства музыкальной грамоты и ритмика; базовые упражнения художественной гимнастики (таблица 6).

Таблица 6 - Особенности применения средств занятий спортивно-оздоровительной направленности с детьми 3-7 лет

| № | Блок средств | упражнения | направленность | Рекомендации | | | |
|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|------------------------------|---|---|---|
| | | | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| 1. | ОРУ | Без предмета | По анатомической направленности | Преимущественно на мышцы ног | Преимущественно на мышцы ног | На мышцы ног, включая дифференцировки усилий | На мышцы ног, включая разнообразные дифференцировки усилий |
| | | | | На мышцы рук | На мышцы рук, простые сочетания активности мышц ног и рук | На мышцы рук, включая различные сочетания активности мышц ног и рук | На мышцы рук, включая различные дифференцировки активности мышц ног и рук |
| | | | | На мышцы туловища | На мышцы туловища | На мышцы туловища, простые сочетания с движениями руками | На мышцы туловища, различные сочетания с движениями руками и ногами |
| | | | Для развития качеств и способностей | динамическая сила | гибкость | гибкость | гибкость |
| | | координация | | динамическая сила | сила | сила | |
| | | | | координация | быстрота | быстрота | |
| | | С предметами | Детские игрушки | в игре | | | |
| | | | Модификации спортивного инвентаря | в игре | в игре | в игре, эстафете | в игре, эстафете |
| | | | Инвентарь художественной гимнастики | | в игре | в игре, комбинациях | в эстафете, комбинациях |
| | | 2. | Строевые упражнения | Строевые приемы | Становись! Равняйся! | В форме распоряжения | В форме распоряжения |
| Напра-во! Нале-во! Кру-гом! | | | | | В форме распоряжения | В форме распоряжения | В форме распоряжения и по команде |

Продолжение таблицы 6

| | | | | | | | |
|----|-----------------------|---------------------------|---|---------------------------------|--|---|---|
| | Строевые упражнения | Построения и перестроения | В шеренгу | По ориентирам | По ориентирам и распоряжению | По распоряжению | По распоряжению |
| | | | В колонну | По ориентирам | По ориентирам и распоряжению | По распоряжению | По распоряжению |
| | | | В круг | По ориентирам | По ориентирам и распоряжению | По распоряжению | По распоряжению |
| | | | Из одной шеренги в две, уступами | Расстановка педагогом | По ориентирам | По ориентирам и распоряжению | По распоряжению |
| | | Размыкания и смыкания | По распоряжению | | | | |
| 3. | Прикладные упражнения | Ходьба и бег | С изменением направления движения (фигурные передвижения) | по ориентиру | по ориентиру и сигналу | по сигналу | с учетом двигательной задачи |
| | | | С изменением способа передвижения (ходьбы или бега) | не более 2-х, под счет и музыку | не более 2-х (с движением руками), под счет и музыку | не более 2-х (с движением руками), под музыку | до 4-х (с движением руками), под музыку |
| | | Лазания и перелазания | С применением приспособлений из поролона | перелазания в игре | перелазания в игре | перелазания в игре и эстафете | перелазания в игре и эстафете |
| | | | Гимнастические скамейки | | перелазания в игре | перелазания, лазания в игре и эстафете | лазания в игре и эстафете |
| | | | Гимнастические стенки | | | | лазания в игре и эстафете |
| | | ползания | в упоре | в игре | в игре | в игре | в эстафете |
| | | | | | | в эстафете | в эстафете |
| | | | лежа | в игре | в игре | в игре | в эстафете |
| | | | | | | в эстафете | в эстафете |

Продолжение таблицы 6

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---------------------|------------------------------------|---|---|--|---|
| | Прикладные упражнения | прыжки | с опорой | На двух | на двух с изменением исходного и конечного положения, на одной | С двух на одну и с одной на две | сочетания прыжков с увеличением амплитуды |
| | | | без опоры | На двух с фиксированным положением рук | На двух с изменением положения рук, на одной | на двух с изменением исходного и конечного положения | сочетания прыжков с увеличением амплитуды |
| | | метания | По стандартной, неподвижной мишени | Двумя руками | Двумя и одной рукой | двумя руками в движении | одной рукой в движении |
| | | | По движущейся мишени | | двумя руками | двумя руками | двумя руками в движении |
| | | равновесия | статические | На двух с изменением площади и структуры опоры | На двух с изменением площади, высоты и структуры опоры | На двух и одной с изменением площади, высоты и структуры опоры | переходы из одного в другое равновесие с изменением площади, высоты и структуры опоры |
| | | | динамические | Перемещения шагом по линии в заданном направлении | Перемещения шагом с закрытыми глазами по линии в заданном направлении | Перемещения на возвышении с фиксированным положением рук | перемещения на возвышении с изменением положения рук |
| | | Переноска предметов | один | в игре | | В игре и эстафете один | |
| | | | два и более | | в игре | | В игре и эстафете два различных |
| 4. | Хореографические упражнения | В партере | В виде игровых заданий | С фиксированными положениями рук | В сочетании с движениями руками | В сочетании с движениями руками | |
| | | У опоры | | Лицом, не выворотные позиции (третья, шестая), некомбинированные движения | Лицом, постепенно увеличивая амплитуду | лицом и боком, комбинируя простые движения | |
| | | На середине | | повторное выполнение одного движения | Сочетания из 2-х движений | в виде игровых заданий под музыку более 2-х движений. | |

Продолжение таблицы 6

| | | | | | | | |
|----|---------------------------|-------------------------|----------------------------------|--|---|--|---|
| 5. | Игры и эстафеты | игры | развивающие | С использованием одного предмета, на выполнение определенного действия | С использованием одного предмета, на выполнение комбинированного действия | С использованием двух предмета, на выполнение определенного действия | С использованием двух предмета, на выполнение комбинированного действия |
| | | | сюжетные | Без правил | 1 правило | 2 правила | Более 2-х правил |
| | | | ролевые | | педагог определяет роль | Педагог предлагает выбор роли | Самостоятельный выбор роли |
| | | эстафеты | прикладные | | С использованием ходьбы и бега | С использованием модификации спортивного инвентаря | |
| | | | специальные | | | | С использованием инвентаря художественной гимнастики |
| 6. | акробатические упражнения | Статические упражнения | Мост из положения лежа с помощью | Мост из положения лежа и стоя на коленях с помощью | Мост, стоя на коленях и из стойки с помощью | Мост из стойки по гимнастической стенке | мост |
| | | | Группировка | Сидя и лежа | присев | | |
| | | Динамические упражнения | Перекаты в сторону | Из седа на пятках | Из положения «лежа на спине» | | |
| | | | Перекаты назад-вперед | Из группировки сидя | Лежа на животе, прогнувшись | Из стойки на коленях, прогнувшись | |
| | | | кувырки | | | вперед | назад |
| | | | стойки | | Стойка на лопатках с помощью | Стойка на лопатках, на груди с помощью | Стойка на груди, на руках с помощью |
| | | | перевороты | | | В сторону на предплечьях | в сторону-«колесо», переворот на две с помощью |

Продолжение таблицы 6

| | | | | | | | |
|----|--|--------------------|--|--|--|---|---|
| 7. | средства музыкальной грамоты и ритмика | Музыкальные игры | Сюжетной направленности на понимание характера музыкального произведения | Сюжетной направленности на понимание мелодического рисунка | Сюжетной направленности на воспроизведение темпоритма | Сюжетной направленности на понимание музыкальных оттенков | Сюжетной направленности на понимание структуры музыкального произведения |
| | | ритмика | С применением образности и сюжетов сказок | С применением образности, сюжетов сказок, имитаций | С применением ОРУ не более 8-10 простых упражнений, каждое на 2 счета | ОРУ в сочетании с элементами танца не более 10-12 упражнений, каждое на 2 счета | Упражнения с элементами хореографии и пластики не более 10-12 упражнений |
| | | Творческие задания | | | Двигательные импровизации под музыку по сюжету | Двигательные импровизации под музыку с произвольными движениями | Создание двигательного образа с конкретными движениями |
| 8. | базовые упражнения художественной | пружины | Ногами, руками | Ногами и руками поочередно | Ногами и руками поочередно, последовательно | Ногами и руками поочередно, последовательно, одновременно | Ногами и руками поочередно, последовательно, одновременно |
| | | волны | руками | Руками; телом | Руками и телом последовательно | Руками, телом, телом с руками | Руками, телом, телом с руками |
| | | равновесия | На двух | На одной | На одной другая согнута вперед, назад, в сторону | На одной с отведением на 90° | На одной более 90° с помощью руки |
| | | повороты | переступанием | Переступанием, скрестно | Скрестно, на одной | На одной нога на «пассе» | |
| | | прыжки | Толчком двух | Толчком двух меня исходное и конечное положение | Толчком двух с изменением положения в полете; с поворотом | Двух на одну и с одной на две | С ноги на ногу |
| | | С предметами | Хваты и передачи, игры с предметами | Круговые движения, вращения двумя руками, одной рукой, простейшие перекаты | Круговые движения, простейшие перекаты, отбивы, броски двумя руками и ловля двумя руками | Круговые движения, перекаты, отбивы, восьмерки броски двумя (одной) руками и ловля двумя руками | Круговые движения, перекаты, отбивы, восьмерки броски двумя (одной) руками и ловля двумя (одной) руками |

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - универсальное средство гимнастики, являлись своеобразным «скелетом» занятия и выполняли одновременно несколько функций: настроечную и втягивающую, обучающую и развивающую, восстанавливающую и расслабляющую.

Учет психофизиологических особенности детей предопределил необходимость обеспечения игровой направленности занятий. В содержание игр включают простейшие задания, которые направлены на решение задач технической подготовки, впоследствии направленных на формирование базовых навыков общего и специального назначения. Уже в самом начале необходимо обращать внимание на те элементы, с помощью которых будут формироваться навыки выполнения специфических упражнений: «волны», взмахи, пружинные движения и движения типа «расслабления». Необходимо в игры с предметом (при проведении упражнений в игровой форме) включать задания, которые решают задачи развития моторики рук, ловкости, манипулятивных действий руками, которые потом найдут отражение в более сложных координационных двигательных действиях. При этом упражнения с предметами должны содержать технические и фундаментальные технические действия: передачи, броски, ловли, перекаты, отбивы, завязывание узелков на скакалке и развязывание и т.д. Причем не обязательно использовать при этом предметы художественной гимнастики, это могут быть и кегли, теннисные мячи, гимнастические палки, уменьшенных размеров и др.

Таким образом юные спортсмены постепенно будут привыкать к самому ощущению предмета, его параметрам. Необходимо уже на самом раннем возрасте готовить детей к работе с предметом двумя руками, к симметричному развитию навыка владения предметами одинаково правой и левой. Поэтому целесообразно выполнять упражнения двумя руками, используя при этом, например, два теннисных мяча, 2 кегли, 2 булавы (уменьшенных размеров). Важно чередовать упражнения с предметами с упражнениями на расслабление, танцевальными движениями. Исходя из

психофизиологических характеристик организма, при использовании подвижных игр необходимо соблюдать следующие методические принципы:

- игры должны соответствовать возрастным способностям организма ребенка;
- подбор игр в соответствии с воспитательными задачами;
- соблюдение физиологических закономерностей и адаптации к нагрузкам;
- четкое объяснение правил игр и распределение ролей (*Физическая реабилитация / под ред. С.Н. Попова. Ростов н/Д : Феникс, 1999. 605 с.*).

Таким образом, осуществляется постепенная подготовка детей к отбору на начальный этап подготовки и непосредственному освоению содержания программы данного этапа спортивной подготовки.

Исходя из того, что важным на этом этапе является развитие эмоциональности юных гимнасток, так как именно этот возраст соответствует улучшению восприятия тонких оттенков эмоций и их невербальных проявлений. Одним из наиболее эффективных средств решения данной задачи является применение музыкального сопровождения. Музыкальное сопровождение содействует не только повышению эмоциональности занятия, но и эстетическому воспитанию, обостряет внимание, восприятие, память, способствует сохранению высокой работоспособности, увеличивает продуктивность занятия, обеспечивает большую действенность упражнений.

Необходимо подбирать простейшие музыкальные игры, используя, в том числе простейшие технические элементы художественной гимнастики, используя при этом детские песни. Эмоциональность - такое же заложенное природой качество, как и любое физическое, только наиболее сложно поддается распознаванию, и его надо развивать с самого раннего детства. Наиболее подходящий для этого возраст 5-6 лет. С помощью игры должны решаться задачи технической, физической подготовки, и все, что связано с эмоциональной и музыкальной сферой.

Сопоставление объема обще-подготовительных и специально-подготовительных средств, позволило определить процентное соотношение технической и физической подготовок: 3/2, соответственно 60% к 40% (таблица 7).

Таблица 7 - Соотношение средств технической и физической подготовки в группах спортивно-оздоровительного этапа в художественной гимнастике (%)

| Год обучения | Возраст зачисления | | | | виды подготовки | |
|---------------|--------------------|---|---|---|---------------------------------|-----|
| | | | | | ТП (специально-двигательная) | ОФП |
| 1 (36 недель) | 3-5 | 6 | 7 | | 60 | 40 |
| 2 (40 недель) | 5 | 6 | 7 | 8 | 64 | 36 |

Преимущество технической подготовки указывало на возможность двигательного развития детей в аспекте формирования базовых навыков, начиная уже с 3-х лет. При этом специально-двигательная подготовка базировалась, прежде всего, на освоении техники средств основной гимнастики, что делало ее универсальной для сопряженного развития качеств и способностей занимающихся. Применение выше перечисленных средств предполагало использование рациональных и оправданных, с точки зрения здоровья, методик.

Основой организации всех занятий являлась игра. В процессе игры использовались фронтальный, групповой и индивидуальный способы проведения. Для разучивания двигательных действий могли использоваться целостный и расчленено-конструктивный методы. Для воспитания физических качеств: в основном игровой метод, реже стандартно-повторный и переменный. Объем и интенсивность занятий определялись с учетом возраста, подготовленности, самочувствия, контроля ЧСС и внешних признаков утомления. В связи с этим предполагалось педагогическое наблюдение за внешними признаками утомления детей (таблица 8), которые

являлись сигналом для коррекции нагрузки на занятиях (Шапкина Л.В. *Частные методики адаптивной физической культуры. М. : Советский спорт, 2003. 464 с.*)

Таблица 8 - Внешние признаки утомления детей (по Л.В.Шапкиной, 2003)

| Объект наблюдения | | Характеристика утомления | |
|-------------------|-------------------------------------|--|--|
| | | I (допустимая нагрузка) | II (требующая снижения нагрузки) |
| № | 1 | 2 | 3 |
| 1. | Нервная система (поведение ребенка) | Лицо спокойное, несколько возбужден, снижено внимание | Лицо напряженное, ребенок сильно возбужден, значительно отвлекается, вялый |
| 2. | Движения | Бодрое, четкое выполнение заданий | Неуверенные, нечеткое выполнение заданий, лишние движения |
| 3. | Окраска кожи и слизистых оболочек | Небольшое покраснение кожи | Значительное покраснение или побледнение кожи, небольшая синюшность слизистых оболочек |
| 4. | Потливость | Небольшая | Выраженная, преимущественно лица |
| 5. | Дыхание | Без изменений или слегка учащенное (на 5-8 вдохов в минуту) | Учащенное (на 10-15 вдохов в минуту) |
| 6. | Пульс | Несколько учащенный (на 15-20% от возрастной нормы), ритмичный | Учащенное (на 30-50% от возрастной нормы), аритмичность |
| 7. | Самочувствие | Отсутствие жалоб | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, нежелание заниматься. |

Таким образом, конкретизация адекватных средств, методов и форм организации занятий гимнастикой с детьми 3-7 лет позволила создать условие для научно-обоснованного проектирования содержания процесса с учетом предполагаемого результата спортивно-оздоровительного этапа – повышение психофизических кондиций занимающихся и возможностей диагностики их спортивной одаренности.

3.3 Теоретические основы проектирования и реализации содержания занятий спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике

На основе анализа теории и практики разработки педагогических технологий, реализуемых в практике физической культуры и спорта логика

проектирования содержания подготовки детей дошкольного возраста предполагала наличие следующих процессуальных компонентов:

- обоснование необходимости и практической значимости программы подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике;

- выбор концепции, теории, которая будет служить исходной научно-теоретической опорой при разработке и реализации содержания программы подготовки педагогического процесса;

- конкретизация цели и задач подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе подготовки;

- сбор информации, обуславливающей всесторонний учет особенностей контингента и специфики этапа подготовки в художественной гимнастике для достижения качества проектирования;

- разработка структуры проектируемой программы;

- конструирование и конкретизация содержательной основы разделов программы на основе анализа и обобщения опыта подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике;

- проектирование конкретного варианта программы;

- проверка качества проекта программы подготовки детей дошкольного возраста в процессе его практической реализации на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике.

Обоснование необходимости и практической значимости программы подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике базировалась на многолетнем, всеобъемлющем мониторинге количественных и качественных показателей применения средств художественной гимнастики для развития детей. Системный подход к обоснованию заключался в анализе всех сторон деятельности и состояния объектов и субъектов, вовлеченных в данный процесс. Это позволило определить фундаментальную основу методологии проектирования.

В основу концепции работы программы были положены:

- результаты психолого-физиологических исследований, которые обеспечивали реализацию ниже перечисленных положений;
- тематический принцип планирования программного материала;
- единство воспитания и обучения;
- познавательность;
- межпредметные связи;
- преемственность;
- направленность содержания программы на активное развитие и формирование у детей приоритета духовно-нравственных ценностей.

Конкретизация цели и задач подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе подготовки основывалась на:

- необходимости адекватного применения средств и методов гимнастики с направленностью на оздоровление и развитие ребенка;
- возможности всестороннего и комплексного развития качеств и способностей детей средствами гимнастики с учетом возрастных особенностей;
- обусловленности определения содержания занятий и планирования нагрузки дидактическими принципами и принципами тренировки;
- системности учета факторов, обеспечивающих успешность подготовки и проектирования траекторий развития детей в перспективе.

В связи с этим проектирование содержания было возможно только на основе сбора и анализа информации, обуславливающей всесторонний учет особенностей контингента и специфики этапа подготовки в художественной гимнастике для достижения качества проектирования. В результате обобщения полученных данных была определена структура проектируемой программы и компонентный состав входящих в нее разделов. Учитывалось, что преемственность в многолетней подготовке гимнасток, обусловлена единством планирования ее содержания и возможностью прогнозировать дальнейшее развитие детей на перспективу. Поэтому проектируемая

программа имела типовую структуру программ спортивной подготовки по виду спорта.

Конструирование и конкретизация содержательной основы разделов программы учитывали педагогический опыт организации и применения средств гимнастики (в том числе художественной) с целью развития детей дошкольного возраста. Учитывалась возможность:

- всестороннего и гармоничного, общего и дифференцированного развития детей;
- эффективность формирования мотивации на занятия гимнастикой и сохранения их в гимнастическом пространстве;
- адекватность применяемой нагрузки и постепенной адаптации к ней;
- развития специальных способностей, спортивной ориентации на конкретную гимнастическую дисциплину и повышения качества отбора;
- результативного и прогнозируемого воздействия.

В процессе проектирования конкретного варианта было учтено, что основными преимуществами реализации научно обоснованной программы подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «художественная гимнастика» являются:

- применение разнообразия игр, эстафет и состязаний с учетом возрастных особенностей, позволяет последовательно формировать устойчивый интерес к занятиям гимнастикой, способность к саморегуляции и спортивную направленность личности у ребенка;
- наличие регламентации степени соперничества постепенно приобщают детей к соревновательной деятельности, превращая ее в неотъемлемую часть тренировочного процесса, а занятия гимнастикой в свой собственный выбор и средство самовыражения;
- доступность и разнообразие применяемых упражнений позволяет учитывать задатки, способности, особенности детей дошкольного возраста. Развивая и формируя «двигательный багаж» и долговременную

двигательную память детей, создается надежный фундамент для освоения в перспективе бесконечного количества вариантов движений;

- комплексность применения большого обилия оздоровительно-развивающих упражнений, создающая условия для развития общего для всех и индивидуального в каждом и являющаяся предпосылкой для повышения качества спортивной ориентации и отбора в гимнастические дисциплины;

- универсальность в применении большого обилия гимнастического (обручи, мячи, ленты, булавы, скакалки) и вспомогательного инвентаря (шарфы, платки, вымпела, флажки, теннисные мячи, мягкие кубики и игрушки, детские музыкальные инструменты и т.д.) в сочетании с музыкальным сопровождением, создающая условия для интенсивного психофизического и симметричного развития, а также успешности в обучении;

- структурирование тренировочных занятий на научно-обоснованном (психолого-физиологическом) дозировании программного материала, позволяющая сохранять и поддерживать мотивацию, активность, работоспособность ребенка и создающая предпосылки для высокой результативности решения педагогических задач;

- сочетание процесса интеллектуального, духовного и физического развития ребенка позволяет на самом раннем этапе гармонизировать и социализировать его, всесторонне воздействуя на органы и системы, стимулируя активность, самостоятельность и творчество.

Качество проектирования и его результата - содержания программы, дидактического материала, стратегии организации содержания занятий с детьми дошкольного возраста было подтверждено в процессе практической реализации проекта на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике.

Заключение по главе 3

В результате проведенных пилотажных исследований были научно обоснованы необходимость и возможность оптимизации занятий

гимнастикой с детьми 3-7 лет. Всесторонне изучив мнение людей, вовлеченных в процесс организации и реализации подготовки дошкольников на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике, были получены данные о существующих противоречиях и возможных путях их устранения. Мониторинг психического развития, особенностей реакции на нагрузку и мотивации дошкольников позволили конкретизировать требования, предъявляемые к проектированию содержания спортивно-оздоровительного этапа. Установлено, что научно-обоснованный подход к проектированию и организации процесса подготовки на данном этапе должен, прежде всего, предполагать учет психофизиологических особенностей детей и специфики проявления их мотивации, а также применение богатого методического арсенала средств гимнастики для развития способностей и выявления спортивных задатков.

ГЛАВА 4 СОДЕРЖАНИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

4.1 Содержание подготовки детей 3-7 лет на спортивно- оздоровительном этапе в художественной гимнастике

Цель программы – ознакомление детей с основами художественной гимнастики, отбор и подготовка одаренных детей к освоению этапов программы спортивной подготовки по художественной гимнастике, а также способствовать формированию мотивации к занятиям гимнастикой, укреплению здоровья, совершенствованию психофизического развития и раскрытию индивидуального потенциала детей.

С учетом цели программа подготовки была направлена на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям гимнастикой и спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- содействие физическому развитию;
- приобретение необходимых основ теоретических знаний;
- овладение основами техники базовых элементов без предмета и с предметами;
- музыкально-ритмическое воспитание;
- воспитание эмоционально-образного восприятия;
- воспитание личностных качеств;
- привитие навыков самоорганизации.

Задачи подготовки:

- создать и обеспечить необходимые условия для гармоничного и личностного развития, укрепления здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста;

- способствовать удовлетворению индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;
- формировать у детей дошкольного и младшего школьного возраста устойчивый интерес, потребность в систематических занятиях гимнастикой, стремление к двигательному самосовершенствованию и потребность в достижениях;
- повышать функциональные возможности и резервы организма;
- содействовать развитию физических качеств и способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста;
- формировать основы теоретических знаний терминологии, спортивной гигиены, техники движений и др.;
- учить основам техники базовых элементов без предмета и с предметами;
- способствовать музыкально-ритмическому воспитанию;
- формировать умения выражать в мимике и пантомимике эмоции, создавать двигательный образ;
- развивать творческие способности (воображение, фантазия, мышление) и волевые качества личности детей дошкольного и младшего школьного возраста (целеустремленность, трудолюбие, усердие и т.д.);
- прививать навыки самоорганизации и самостоятельной деятельности.

Для выполнения поставленных учебно-воспитательных задач программой были предусмотрены следующие виды занятий:

- занятия в традиционной форме освоения дидактического материала;
- творческие занятия, конкурсы и фестивали (форма выполнения различных творческих заданий и демонстрации их результатов);
- занятия-тренинги (форма совершенствования и закрепления учебного материала);

– открытые занятия (форма контроля и отчета по результатам обучения).

Основные виды занятий должны быть тесно связаны друг с другом, дополняя друг друга и проводиться с учетом темы, возраста, интереса занимающихся.

Материал программы предполагал разделы:

- основы знаний;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Раздел «Основы знаний» включал в себя следующие темы:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях по художественной гимнастике.
2. Краткий обзор состояния и развития художественной гимнастики в России и мире.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Все средства подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе художественной гимнастики сгруппированы с учетом их основной направленности:

- подготовительный раздел;
- основной раздел;
- специальный раздел.

Основной задачей подготовительного раздела являлась общая подготовка опорно-двигательного аппарата, овладение основами координации движений, воспитание физических и морально-волевых качеств, способствующих осуществлению всесторонней физической

подготовки и являющихся необходимыми для дальнейшего совершенствования специальных навыков и качеств.

Подготовительный раздел включал в себя следующие средства гимнастики:

- строевые упражнения
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения художественной гимнастики;
- акробатические упражнения;
- прикладные упражнения.

Ведущей задачей основного раздела являлось воспитание у занимающихся специальной координации движений, овладение специальными двигательными навыками художественной гимнастики и совершенствование физических и морально-волевых качеств.

В основной раздел входили следующие виды упражнений:

- 1) основные танцевальные формы движений:
 - а) ходьба;
 - б) бег;
 - в) прыжки;
 - г) элементы народного танца;
- 2) упражнения в равновесии;
- 3) повороты;
- 4) упражнения с предметами.

В средствах основного раздела особенности, присущие упражнениям художественной гимнастики, нашли свое наиболее яркое выражение. Предполагалось, что в процессе овладения упражнениями без предмета у детей должны совершенствоваться физические качества и координационные способности, формироваться двигательные навыки, музыкальность и выразительность.

Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии и упражнения с предметами, применяемые в художественной гимнастике, в отличие от

аналогичных упражнений других разновидностей гимнастики, характеризуются своеобразием техники, что обусловливается непосредственной органической связью упражнения с музыкой и вытекающим отсюда их танцевальным характером.

Упражнения с предметами определяют специфику художественной гимнастики как вида спорта. При планировании средств было учтено, что у ребенка существует врожденная функциональная связь между мышечной и эмоциональной сферами. Особое значение имеет движение кистей рук, которое активизирует кору больших полушарий, стимулируя развитие плече-двигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Существует тесная связь двигательной активности с функциональным состоянием мозга, с общей жизнедеятельностью ребенка. Влияние проприоцептивной импульсации с мышц руки так значительна только в детском возрасте, пока идет формирование речевой моторной области. При этом влияние тонкой моторики кисти на функции мозга человека не ограничивается ее специфическим участием в речевой функции. На другие структуры головного мозга движения пальцев рук оказывают неспецифическое влияние, повышая их тонус, что создает благоприятное условие для выработки новых временных связей и функционирования уже имеющихся. Упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук, это активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для учебной деятельности ребенка.

Основными средствами развития тонкой моторики рук являлись упражнения с предметами художественной гимнастики (с мячом, обручем, скакалкой, булавами, лентой) или схожими с ними (мягкими кубиками, палочками, вымпелами, веерами, флажками, шарфом и т.д.). Они отличаются по форме, весу и конструкции, поэтому выполнение тех или иных элементов

с использованием предмета определяют сложность, зрелищность и многосторонность подготовки.

Данные упражнения были призваны усовершенствовать двигательную координацию, быстроту, пространственно-временную координацию, точность движений и реакции и предполагали использование нескольких групп технических действий: махи, вращения, броски и ловля, круги и перекаты. При этом они сопровождаются замахами, подседаниями, перехватами и передачами.

Основной задачей специального раздела являлось воспитание умения применять и пользоваться приобретенными навыками и качествами в сложных изменяющихся условиях, характеризующихся изменением пространственных и временных соотношений, изменением композиционного построения, умением согласовать свои движения с коллективом при одновременных и совместных действиях и вместе с тем обусловленных содержанием применяемой музыки.

К средствам специального раздела относились следующие упражнения:

- упражнения на овладение различным характером движений в связи с музыкой;
- музыкальные и подвижные игры;
- хореографические упражнения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям художественной гимнастикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применялись разнообразные формы и методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Главным из них являлся метод упражнений, который предусматривал не только многократные повторения движений, но и игру. Упражнения разучивались двумя методами - в целом и по частям. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Процесс подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе был разделен на следующие три периода:

- а) подготовительный;
- б) основной;
- в) переходный, восстановительный.

В подготовительном периоде (сентябрь-октябрь) работа начиналась с втягивания детей в занятия. При этом основное внимание уделялось их общей физической подготовке.

Основной период захватывал наибольшее количество времени - шесть месяцев (ноябрь-май) и совпадал, в основном, с зимним временем. В этом периоде внимание было сосредоточено на процессе изучения, накопления специальных навыков и знаний и на овладении техникой упражнений. В конце этого периода подводились итоги освоения программного материала, определялся уровень подготовленности девочек. На основе пройденного материала формировалась готовность к выполнению зачетных нормативов (5-8 лет, в зависимости от возраста начала занятий на спортивно-оздоровительном этапе), демонстрировались результаты работы тренера или организации, осуществляющей спортивную подготовку (в виде открытых занятий, показательных выступлений).

Переходный период совпадал с каникулярным временем занимающихся (в основном июнь-август – для детей 1 года обучения; июль-август – для детей 2 года обучения). В этом этапе процесса подготовки систематическая работа организации, осуществляющей спортивно-оздоровительную деятельность, прекращалась, а дети находились на каникулах.

Цель переходного-восстановительного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Основной формой реализации спроектированного содержания являлись практические занятия по гимнастике, построенные на общеметодических принципах. Частные же задачи отдельных частей занятия несколько видоизменялись в зависимости от специфики и направленности средств художественной гимнастики.

Типовая схема занятия имела следующее содержание:

Подготовительная часть была продолжительностью 25-35 минут.

Частные задачи: а) организация группы; б) концентрация внимания; в) активизация функционального состояния организма; г) обеспечение необходимого эмоционального состояния для дальнейшей работы; д) подготовка опорно-двигательного аппарата.

Средствами подготовительной части занятия являлись: строевые упражнения, различные виды ходьбы, легкий бег, прыжки и различные комбинации из этих элементов; общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление, упражнения на «пружинность» руками, «волны» руками, взмахи руками; несложные задания на метро-ритм и музыкальную динамику; небольшие и разученные ранее танцевальные комбинации, пляски и музыкальные игры.

Основная часть была продолжительностью 30-45 минут.

Частные задачи: а) воспитание двигательных навыков и качеств; б) развитие специальных качеств выразительности движений и умения согласовать движения с музыкой; в) овладение техникой упражнений художественной гимнастики - их формой и характером выполнения; г) овладение способами перемещения различных предметов; б) овладение координацией движения.

Средствами основной части занятия являлись: основные танцевальные формы движения - ходьба, бег, прыжки, элементы народного танца, упражнения на «пружинность», упражнения в равновесии, повороты, «волна», взмах, акробатические упражнения, упражнения с предметами,

музыкальные игры, прикладные упражнения, самостоятельная творческая работа занимающихся.

Заключительная часть – 5-10 минут.

Частные задачи: а) приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние; б) подготовка к предстоящей деятельности или отдыху.

Средствами заключительной части занятия являлись: ходьба различным шагом в спокойном и медленном темпе, отвлекающие упражнения, упражнения на расслабление, легкие и преимущественно плавные движения руками, мелкие движения кистями и пальцами (таблицы 9, 10).

Таблица 9 – Примерная схема тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности 1 года обучения (36 недель в год, 2 раза в неделю продолжительностью 1 час)

| часть занятия | № п/п | средства | дозировка |
|----------------------|-------|---|-----------|
| Подготовительная 25' | 1 | строевые упражнения | 5' |
| | 2 | различного вида ходьба, легкий бег и прыжки и различные комбинации из этих элементов; | |
| | 3 | несложные задания на метро-ритм и музыкальную динамику; | |
| | 4 | небольшие и разученные ранее танцевальные комбинации, пляски и музыкальные игры | |
| | 5 | специфические упражнения: "волны", взмахи и пружинные движения руками | 5' |
| | 6 | разминка в партере или у гимнастической стенки: упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление | 15' |
| Основная 30' | 7 | специфические упражнения: «волна» телом, взмахи, упражнения в равновесии, повороты | 10' |
| | 8 | упражнения на «пружинность» ног | |
| | 9 | элементы акробатики | |
| | 10 | упражнения с предметами: 1 занятие - скакалка; 2 занятие - мяч | 15' |
| | 11 | музыкальные или подвижные игры | 5' |
| Заключительная 5' | 12 | ходьба различным шагом в спокойном и замедленном темпе, отвлекающие упражнения, некоторые упражнения на расслабление, легкие и преимущественно плавные движения руками, мелкие движения кисти и пальцев | 5' |

Таблица 10 – Примерная схема тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности 2 года обучения (40 недель в год, 2 раза в неделю продолжительностью 1,5 часа)

| часть занятия | № п/п | средства | дозировка | |
|----------------------------|-------|---|--------------------------|--------|
| Подготовительная часть 35' | 1 | строевые упражнения | 2' | |
| | 2 | различного вида ходьба, легкий бег и прыжки и различные комбинации из этих элементов; | 5' | |
| | 3 | несложные задания на метро-ритм и музыкальную динамику; | 3' | |
| | 4 | небольшие и разученные ранее танцевальные комбинации, пляски и музыкальные игры | | |
| | 5 | специфические упражнения: "волны", взмахи и пружинные движения руками | 5' | |
| | 6 | разминка в партере или у гимнастической стенки: упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление, ОРУ | 20' | |
| Основная часть 45' | 7 | специфические упражнения: «волна» телом, взмахи; упражнения в равновесии, повороты | 5' | |
| | 8 | упражнения на пружинность, прыжки | 5' | |
| | 9 | элементы акробатики | 5' | |
| | 10 | упражнения с предметами: | 2 раза в неделю скакалка | по 15' |
| | | | 1 раз в неделю – мяч | по 15' |
| 1 раз в неделю – обруч | | | | |
| Заключительная часть 10' | 11 | ОФП | 7' | |
| | 12 | Различные виды ходьбы в спокойном и замедленном темпе, отвлекающие упражнения, упражнения на расслабление, легкие и плавные движения руками, мелкие движения кистями и пальцами | 3' | |

В процессе проектирования содержания подготовки учитывалось, что наиболее успешное решение задач, стоящих перед художественной гимнастикой, требует соблюдения следующих основных методических положений:

- обеспечения необходимой целостности и динамичности движения;
- полноценного использования музыки при изучении и выполнении движений;
- поощрения творческой инициативы занимающихся.

Целостность и динамичность движений достигалась благодаря использованию, главным образом, таких движений, которые охватывают все

тело в целом, с преобладанием динамических форм движений над статическими.

Преимущественно использовались движения с одновременным включением всех или же нескольких мышечных групп и суставов, и небольшое количество общеподготовительных упражнений, где выделяются движения отдельными частями тела с целью воздействия на отдельные мышечные группы и суставы.

Динамичность упражнений художественной гимнастики обуславливалась постепенным повышением амплитуды движений, частым и разнообразным изменением степени мышечного напряжения, непрерывностью и слитностью переходов из одного положения в другое, изменением скорости движения.

Полноценное использование музыки при изучении и выполнении движений заключалось в том, что все упражнения строились на основе специально подобранной музыки, а характер и средства выразительности соответствовали требованиям изучаемых упражнений. Музыка являлась ведущим моментом в занятиях художественной гимнастикой и использовалась как одно из средств воздействия на занимающихся. Влияя на эмоциональное состояние, она способствовала развитию более тонкой восприимчивости, яркости и эмоциональной выразительности двигательных проявлений.

Посредством музыки развивается музыкальный слух, чувство ритма и чувство музыкальной формы, развивается и повышается общая музыкальная культура, а благодаря богатству динамики (сила напряжения звука) и временных соотношений (темп, ритм) создаются прекрасные условия для работы над характером и выразительностью движений.

Таким образом, музыка приобретала чрезвычайно важное значение в воспитании у занимающихся ценных навыков и качеств - музыкальности и эмоциональной выразительности движений. При этом под выразительным

понималось движение, в котором осуществляется внешнее проявление эмоций, раскрывающее внутреннее состояние личности.

Поощрение творческой инициативы занимающихся достигалось методом самостоятельного решения определенных музыкальных тем средствами художественной гимнастики. Сущность такого метода заключается в том, что форма и характер задания не определяются заранее, а путем прослушивания музыкального произведения или отрывка предлагается занимающимся самостоятельно выразить его в движении. Такой путь обеспечивал возможность развития у занимающихся творческой активности и проявления личной инициативы не только в исполнении движений, но и в изобретении самих упражнений.

Учитывая, что основным критерием красоты человеческого тела считается правильная осанка, необходимым условием агитации и пропаганды являлось наличие и применение стендов, наглядных пособий с крупными фотографиями, иллюстрирующими правильную осанку и демонстрирующими силу, гибкость и красоту тренированных людей. При обучении следует учитывать быструю утомляемость детей. Поэтому необходимо чередовать трудные упражнения с легкими.

Очень важно организуются показательные или открытые занятия, которые могут быть в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку. Их цель – заинтересовать родителей работой, проводимой с детьми, и привлечь их к участию в ней. После занятий проводятся беседы с родителями, в которых разбираются успехи и недостатки каждого ребенка, даются рекомендации по организации здорового образа жизни.

Особенностями организации занимающихся при разучивании физических упражнений является применение наиболее простых строевых упражнений, позволяющих быстро и безопасно размещаться в зале и ориентироваться относительно основных точек зала (центр, углы, середины). Дети осваивают построения, расчет, перестроения в шеренге и колонне. В

процессе освоения строевых упражнений дети осваивают и совершенствуют разновидности ходьбы и бега (ходьба, приставные шаги, скрестные шаги, ходьба в полуприседе, движение спиной вперед). По заданию тренера выполняются самые разнообразные упражнения, в том числе прикладные, позволяющие подготовить детей к жизнедеятельности. Все применяемые средства для развития детей дошкольного возраста осваиваются и совершенствуются с помощью игрового метода.

Для качественного освоения содержания программы подготовки применялись следующие методические приемы обучения основам техники упражнений художественной гимнастики:

- наглядный показ физических упражнений;
- рассказ-описание с созданием яркого зрительного образа предполагаемого движения;
- имитация движений, использование облегченного или упрощенного инвентаря;
- помощь (поддержка, фиксация положений, подталкивание, подкрутка и проводка по движению) и страховка;
- подсчет, применение звуковых и визуальных ориентиров;
- сочетание группового и индивидуального упражнения;
- импровизация, выполнение творческих заданий;
- сюжетно-ролевые игры;
- эстафеты с упражнениями на координацию.

Планирование содержания занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике имеет свои специфические особенности.

Приступить к занятиям можно в любом возрасте (дошкольном и младшем школьном возрасте). Освоение программы подготовки осуществлялось в соответствии с проектируемым содержанием. По мере

выполнения требований программы, достижения определенного возраста и уровня подготовленности, дети переводились на начальный этап спортивной подготовки. Объем тренировочной нагрузки регламентировался с учетом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся (таблицы 11 и 12).

Таблица 11 – Показатели общей нагрузки и наполняемости в группах 1 года обучения (36 недель в год)

| Возраст зачисления | Максимальное количество учебных часов | | Численность групп | |
|--------------------|---------------------------------------|-------|--------------------------|--------------|
| | в неделю ¹ | в год | оптимальное ² | максимальное |
| 3 | 2 | 72 | 3-5 | 10 |
| 4 | 2 | 72 | 3-5 | 10 |
| 5 | 2 | 72 | 8 | 12 |
| 6 | 2 | 72 | 10 | 15 |
| 7 | 2 | 72 | 12 | 15 |

Таблица 12 – Показатели общей нагрузки и наполняемости в группах 2 года обучения (40 недель в год)

| Возраст зачисления | Максимальное количество учебных часов | | Численность групп | |
|--------------------|---------------------------------------|-------|-------------------|--------------|
| | в неделю | в год | оптимальное | максимальное |
| 4 | 2 | 72 | 5 | 10 |
| 5 | 3 | 120 | 8 | 10 |
| 6 | 3 | 120 | 12 | 12 |
| 7 | 3 | 120 | 12 | 15 |

Таблица 13 - Соотношение средств подготовки (%)

| Виды подготовки | Разделы подготовки | Компоненты (средства) | 1 год подготовки 3-4 года/ 4-5 лет (36 недель) | 2 год подготовки; 4-5 лет/ 5-6 лет (40 недель) |
|---------------------------------------|--------------------|---|---|---|
| Техническая (специально-двигательная) | Беспредметная | специфические упражнения ("волны", взмахи, упр. на расслабление, упр. на «пружинность») | 26 % | 28% |

¹Объем нагрузки в неделю для детей 3-5 лет определен согласно психолого-физиологическим исследованиям.

²Согласно Приказу Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" минимальная наполняемость группы (человек) на спортивно-оздоровительном этапе составляет 10 человек, однако психолого-физиологические исследования свидетельствуют о том, что на одного тренера, работающего с детьми возраста 3-4 лет, должно приходиться оптимально от 3 человек в группе, max – 10; с детьми возраста 4-5 лет, должно приходиться оптимально от 5-8 человек в группе, максимум - 12.

| | | | | |
|------------------------|-------------------------|--|------|-----|
| | | повороты | | |
| | | прыжки | | |
| | | равновесия | | |
| | | акробатические упражнения | | |
| | | ходьба и бег | | |
| | Предметная | мяч | 22 % | 33% |
| | | скакалка | | |
| | | обруч | | |
| | Музыкально-двигательная | музыкальные игры; упражнения и на согласование движений с музыкой | 12 % | 3% |
| всего | | | 60% | 64% |
| Физическая | ОФП | упражнения в партере или у гимнастической стенки: упражнения на силу, растягивание и гибкость, упражнения на расслабление, ОРУ | 28 % | 36% |
| | | подвижные игры | 12 % | - |
| всего | | | 40% | 36% |
| Общее количество часов | | | 72 | 120 |

Программный материал предполагал реализацию нескольких разделов.

Раздел теоретической подготовки предполагал объяснение, разъяснение и пояснение учебного материала в процессе тренировочных занятий.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности организации на спортивно-оздоровительном этапе детей 3-7 лет спортивной подготовки, являлись: состояние здоровья спортсмена; стабильность состава спортсменов, регулярность посещения ими тренировочных мероприятий; гармоничность развития спортсменов; уровень освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Контрольные нормативы - проводились в начале и в конце тренировочного года в счет тренировочных часов, предусмотренных с целью выявления динамики физического развития занимающихся и более правильного распределения нагрузки на занятиях.

Текущий контроль предполагал проверку пройденного материала в течение года с целью контроля уровня физической подготовленности

занимающихся в счет тренировочных часов, согласно план-графику распределения учебных часов.

Контрольное занятие (промежуточная аттестация) организовывались на тренировочных занятиях, завершающих полугодие согласно план-графику распределения учебных часов. Промежуточная аттестация являлась основной формой контроля уровня освоения занимающимися программного материала.

Контрольные нормативы применялись с целью оценки подготовленности детей по окончании спортивно-оздоровительного этапа (6 лет), для перевода в группы начальной подготовки и выявления наиболее одаренных и способных для данного вида спорта. Для детей, которые не справляются с контрольными нормативами, рекомендуется продолжить занятия художественной гимнастикой спортивно-оздоровительной направленности или ориентировать их в другие виды спорта.

Для детей 3-5 лет были предусмотрены открытые занятия (минимум 2 раза в год). Тем самым осуществлялась проверка пройденного материала, качество и уровень его освоения.

Критерии оценки подготовленности детей, применяемые в процессе промежуточной аттестации и текущего контроля, предполагали следующую градацию:

- оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко;
- оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;
- оценка «2» - двигательное действие не выполнено.

Таблица 14 - Контрольные упражнения для группы 2-го года спортивно-оздоровительного этапа подготовки

| Качество/ способность | Норматив | Требования к исполнению | Сбавка, баллы |
|------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--|
| «Гибкость» | Мост из положения лежа. | Выпрямить руки и ноги | «5» - кисть под плечом, ноги выпрямлены «4» - чуть согнутые ноги «3» - линия руки и вертикаль составляют угол до 5 градусов «2» - руки и ноги согнуты |
| | Наклон из положения стоя | Ноги вместе, прямые, спина прямая | «5» - с захватом голени и касанием грудью ног «4» - фиксация ладоней на полу «3» - касание пальцами пола «2» - отсутствует касание пола, выраженный грудной кифоз |
| «Сила брюшного пресса» | Сед углом, руки в стороны. | Держать 6 сек. | «5» - позвоночник выпрямлен, угол между ногами и туловищем 90 градусов «4» - незначительный кифоз грудного отдела позвоночника «3» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов «2» - значительный кифоз грудного отдела позвоночника, угол между ногами и туловищем более 90 градусов |
| «Прыгучесть» | 8 прыжков выпрямляясь, руки на поясе. | Колени выпрямлены и носки оттянуты | «5» - соблюдена техника прыжка «4» - чуть согнутые ноги «3» - колени и носки не вытянуты «2» - отсутствует согласованное разгибание во всех суставах ног и туловища |

Продолжение таблицы 14

| | | | |
|-----------------|--------------------------------|---|---|
| «Музыкальность» | Выполнение движений под музыку | Самостоятельное исполнение – без показа тренера | «5» - движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами; «4-3» - передают только общий характер, темп и метроритм; «2» - движения не совпадают |
|-----------------|--------------------------------|---|---|

| | | | |
|------------------------------------|--|--|---|
| | | | с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ тренера. |
| Переходной балл – 22 балла и выше. | | | |

Таким образом, спроектированная программа подготовки детей дошкольного возраста для спортивно-оздоровительного этапа в художественной гимнастике являлась основным нормативным документом, регламентирующим деятельность спортивного педагога и организации, в которой осуществлялась эта деятельность. Она была ориентирована на оздоровление, целенаправленное развитие всех функций и систем организма детей.

4.2 Экспериментальная проверка эффективности реализации программы подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике

Экспериментальная проверка разработанной программы подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике проводилась в течение 20 месяцев с 1 сентября 2015 г. по 31 июня 2017 г. на базе ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург». В эксперименте приняли участие 22 девочки в возрасте от 4 до 7 лет.

Для достижения точности и чистоты эксперимента весь процесс проверки подчинялся предварительно разработанному алгоритму, который предполагал реализацию четырех этапов экспертизы, направленных на решение частных задач (рисунок 5).

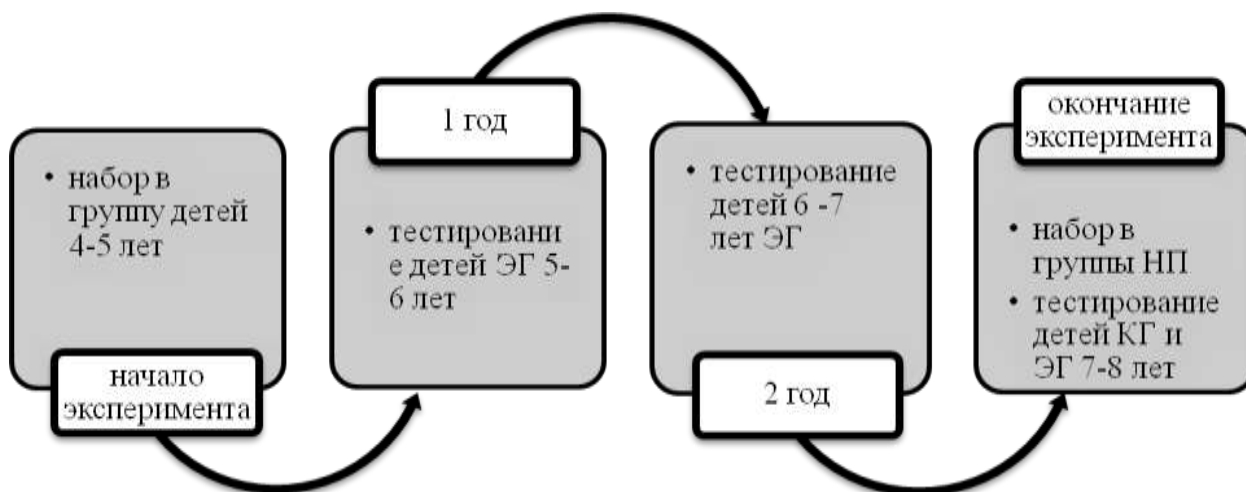


Рисунок 5 – Алгоритм экспериментальной проверки эффективности применения разработанной программы подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике

Первый этап (начало эксперимента): оценить готовность к освоению программы подготовки и определить исходный уровень подготовленности.

Второй этап (завершение 1-го года подготовки): оценить динамику развития физических качеств и способностей, силу мотивации на занятиях у занимающихся.

Третий этап (завершение 2-го года подготовки): оценить динамику развития физических качеств и способностей, направленность мотивации занимающихся, возможность спортивной ориентации детей с учетом проявляемых способностей.

Четвертый этап (начало занятий в группах НП, окончание эксперимента): сравнить показатели отсева при отборе в ЭГ и КГ (не занимающихся по экспериментальной программе), сравнить уровень развития физических качеств и способностей, мотивации детей ЭГ и КГ, темпы освоения программы на начальном этапе спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Перед началом занятий было проведено предварительное тестирование двигательной подготовленности детей с целью получения информации об исходном уровне их развития и ориентира для определения достижений в процессе занятий гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах. Осуществлялся мониторинг качеств, способностей занимающихся и объем выполняемых на качественном уровне упражнений основной гимнастики.

Далее на протяжении всего спортивно-оздоровительного этапа подготовки согласно разработанной программе проводились занятия: 2 раза в неделю по 60 минут в течение 1-го года и 3 раза по 60 минут в течение 2-го года. Акцент в содержании занятий был сделан на всестороннее общее развитие детей посредством всего разнообразия средств гимнастики.

Для поддержания и направленного формирования мотивации детей к занятиям гимнастикой применялись методы и методические приемы: наглядные методы обучения и образные формы создания представления, сюжетно-ролевые игры, творческие задания, словесные формы поощрения и одобрения. Для решения задач на занятиях применялись упражнения с использованием детских игрушек, визуализированные формы оценки достижений в индивидуальных дневниках, использовалось посещение красочных спортивно-массовых гимнастических мероприятий, участие в показательных выступлениях и т.д.

Кроме этого реализовывалась образовательная программа работы с родителями, осуществляемая в форме бесед, консультаций, общих мероприятий, направленных на создание климата доверия и невмешательства в тренировочный процесс. Данная программа позволяла сформировать: верное представление о задачах спортивно-оздоровительного этапа подготовки; адекватный уровень оценки способностей и достижений ребенка; доверие и уважение к тренеру и веру в результативность проводимых занятий.

Комплекс применяемых средств и методов, системность подхода к развитию детей дошкольного возраста позволили в конце каждого года

подготовки зафиксировать значимые изменения в количественных и качественных показателях подготовленности занимающихся (таблица 15).

Таблица 15 – Результаты педагогического тестирования подготовленности детей экспериментальной группы в процессе спортивно-оздоровительного этапа подготовки (n=11)

| Качество/ Способность (баллы) | Норматив | В начале | | | В конце 1 года | | | В конце 2 года | | | Стат. вывод |
|--|--------------------------------------|----------|------|-------|----------------|------|-------|----------------|------|-------|----------------|
| | | М | m | V | М | m | V | М | m | V | |
| «Гибкость» | Мост из положения лежа | 3,55 | 0,19 | 16,78 | 4,10 | 0,72 | 21,36 | 4,27 | 0,21 | 15,47 | p≤0,05 |
| | Наклон из положения стоя | 3,45 | 0,19 | 16,75 | 3,70 | 1,10 | 33,83 | 4,00 | 0,17 | 13,64 | p≤0,05 |
| «Сила брюшного пресса» | Сед углом, руки в стороны. | 3,12 | 0,09 | 6,17 | 3,70 | 0,96 | 31,34 | 3,91 | 0,05 | 4,23 | p≤0,05 |
| «Прыгучесть» | 8 прыжков выпрямляясь, руки на поясе | 3,36 | 0,15 | 13,76 | 4,11 | 0,54 | 18,0 | 4,36 | 0,15 | 13,76 | p≤0,05 |
| «Музыкальность» | Выполнение движений под музыку | 3,64 | 0,15 | 12,73 | 4,11 | 0,54 | 18,0 | 4,18 | 0,14 | 10,67 | p≤0,05 |
| Интегральный показатель подготовленности | | 17,12 | 0,77 | 13,23 | 19,70 | 3,86 | 24,51 | 20,72 | 0,72 | 11,55 | p≤0,05 |

В конце 1-го года подготовки спортивно-оздоровительного этапа в интегральном показателе подготовленности детей зафиксировано достоверное повышение ($p \leq 0,05$): он изменился на 15,1%. По сравнению с начальными показателями подготовленности улучшились результаты тестирования во всех контрольных упражнениях. При этом, по основным критериям общей физической подготовленности, дети уже соответствовали уровню подготовленности занимающихся 1-го года начального этапа подготовки в художественной гимнастике. Установлено, что в течение 1-го года спортивно-оздоровительного этапа подготовки происходили неравномерные приросты в физических качествах и способностях детей. Так, наибольшие изменения зафиксированы при выполнении «моста» из

положения лежа (прирост 15,5%), седа углом руки в стороны (прирост 18,6%) и 8 прыжков выпрямляясь руки на поясе (прирост 22,3%). При этом возрастающая вариативность всех показателей, характеризующих подготовленность занимающихся, свидетельствовала об асинхронности развития детей. Наиболее однородные результаты были продемонстрированы в «прыжках» и «музыкальности» детей (увеличение вариативности всего на 4,24% и 5,25%), что указывало на благоприятность развития данных способностей в дошкольном возрасте.

Второй год подготовки характеризовался не только дальнейшим повышением подготовленности занимающихся, но и повышением однородности показателей детей в экспериментальной группе. В целом за два года подготовки интегральный показатель улучшился на 21,0%, но за последний год только на 5,2%. При этом вариативность интегральных показателей подготовленности детей к концу спортивно-оздоровительного этапа снизилась с 24,51% до 11,55% и стала ниже, чем была в начале занятий. Общая физическая подготовленность детей спортивно-оздоровительного этапа, отражающая общий уровень их развития, стала достоверно выше, чем у не занимающихся и создавала лучшие условия для продолжения занятий гимнастикой. Проведенный мониторинг подготовленности детей, зачисленных в группы начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике подтвердил данный факт (таблица 16).

Таблица 16 – Показатели уровня физической подготовленности гимнасток 6 лет, этап начальной спортивной подготовки 1-го года обучения (n=11)

| № п/п | Физическое качество (баллы) | Контрольное упражнение (баллы) | | Контрольная группа | | | Экспериментальная группа | | | Статистический вывод |
|-------|--|--|-----------------------------|--------------------|------|-------|--------------------------|------|-------|----------------------|
| | | | | М | m | V (%) | М | m | V (%) | |
| 1 | Гибкость | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов | | 4,00 | 0,17 | 13,64 | 4,82 | 0,09 | 6,17 | ≤0, 05 |
| 2 | Гибкость | «Мост» из положения стоя он из положения стоя | | 3,55 | 0,19 | 16,78 | 4,82 | 0,11 | 6,86 | ≤0, 05 |
| 3 | Гибкость | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | | 4,27 | 0,21 | 15,47 | 4,73 | 0,14 | 9,44 | >0,05 |
| 4 | Гибкость | Шпагаты с правой ноги | с правой ноги | 3,73 | 0,17 | 14,19 | 4,18 | 0,14 | 10,67 | >0,05 |
| | | | с левой ноги | 3,36 | 0,15 | 13,76 | 3,91 | 0,16 | 12,68 | ≤0, 05 |
| 5. | Гибкость | «Поперечный» шпагат | | 4,64 | 0,17 | 11,41 | 4,73 | 0,13 | 8,39 | >0,05 |
| 6. | Координационные способности | Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны | ст. на левой, согнув правую | 3,91 | 0,05 | 4,23 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | ≤0, 05 |
| | | | ст. на правой, согнув левую | 3,73 | 0,13 | 10,64 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | ≤0, 05 |
| 7. | Скоростно-силовые способности: прыгучесть | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | | 3,36 | 0,15 | 13,76 | 3,82 | 0,14 | 11,69 | >0, 05 |
| 8. | Силовые способности: сила мышц брюшного пресса | Сед углом, руки в стороны 20 с | | 3,91 | 0,11 | 8,46 | 4,55 | 0,18 | 12,73 | ≤0, 05 |
| 9. | Координационные способности: «моторика рук с предметом» | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой плоскости | правой рукой | 3,82 | 0,11 | 7,79 | 3,91 | 0,10 | 8,46 | >0,05 |
| | | | левой рукой | 3,55 | 0,16 | 13,99 | 4,27 | 0,17 | 12,38 | >0,05 |
| | | В стойке по 10 вращений скакалки в лицевой плоскости | правой рукой | 4,00 | 0,29 | 22,73 | 4,36 | 0,19 | 13,26 | >0,05 |
| | | | левой рукой | 3,55 | 0,19 | 16,78 | 4,45 | 0,19 | 13,36 | ≤0, 05 |
| | | В стойке по 10 вращений скакалки в горизонтальной плоскости | правой рукой | 3,64 | 0,15 | 12,73 | 4,27 | 0,17 | 12,38 | >0,05 |
| | | | левой рукой | 3,45 | 0,19 | 16,75 | 4,36 | 0,15 | 10,61 | ≤0, 05 |
| 10. | Интегральный показатель физической подготовленности (ИПФП) | | | 60,47 | 2,59 | 13,32 | 71,18 | 2,06 | 9,31 | ≤0, 05 |
| | | | | 75,59% | | | 88,98% | | | |

Сравнив показатели тестирования детей в соответствии с требованиями, предъявляемыми Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», было установлено значительное преимущество детей, прошедших предварительную подготовку по научно-обоснованной программе.

Для определения уровня физической подготовленности гимнасток руководствовались следующей шкалой: 5,0-4,5 балла – высокий уровень; 4,4-4,0 балла – выше среднего; 3,9-3,5 балла – средний уровень; 3,4-3,0 балла – ниже среднего; 2,9 балла и ниже – низкий уровень. Установлено, что в контрольной группе 75% показателей, полученных в результате тестирования с применением стандартизированных критериев оценки, соответствовали среднему и ниже среднего уровням подготовленности гимнасток. В экспериментальной группе только по трем критериям (18,7%) показатели соответствовали среднему уровню, а по остальным выше среднего (37,5%) и высокому (43,8%) уровням. При этом интегральный показатель физической подготовленности (ИПФП) детей экспериментальной группы был выше, чем в контрольной на 13,39 %, соответствовал 71,18 балла и приближался к высокому уровню (72 балла).

По уровню однородности показателей тестируемых качеств и способностей девочек, занимающихся художественной гимнастикой, в экспериментальной группе вариативность была в 87,5% случаев ниже, чем в контрольной. При этом лучшие и более однородные показатели тестирования качеств и способностей, демонстрируемых занимающимися неприоритетной стороной тела, свидетельствовали об их большей симметричности физического развития. Это указывало не только на эффективность подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, но и на качество отбора, создание лучших условий для организации тренировочного процесса. Как следствие, результативность, зафиксированная после применения предварительного научно-обоснованного подхода к развитию девочек экспериментальной группы, отразилась на качестве их технической подготовленности и объеме

освоенных базовых и профилирующих элементов художественной гимнастики (рисунок 6).

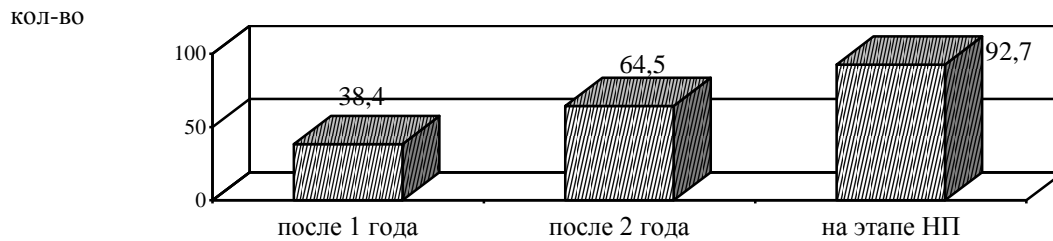


Рисунок 6 – Динамика освоения элементов художественной гимнастики без предмета детьми экспериментальной группы на спортивно-оздоровительном этапе и начальном этапе спортивной подготовки (кол-во)

Постепенно, начиная с 1-го года занятий в спортивно-оздоровительной группе, дети осваивали упражнения, являющиеся базовой основой для более сложных элементов, изучаемых на начальном этапе спортивной подготовки, повышалась их двигательная готовность к обучению и, как следствие, скорость освоения новых элементов. Анализ качества выполнения базовых и профилирующих элементов гимнастками экспериментальной группы свидетельствует, что уже в первый год спортивной подготовки ими было освоено на должном уровне 90,45% элементов программы подготовки без предмета (таблица 17).

Таблица 17 – Количество и качество выполняемых элементов без предмета, освоенных испытуемыми в процессе педагогического эксперимента (n=22)

| элементы | | | равновесия | прыжки | повороты | акробатические элементы |
|--|-----------|------|------------|------------|-----------|-------------------------|
| количество элементов | ЭГ (n=11) | M±m | 18,8±0,11 | 15,91±0,22 | 5,0±0,00 | 53,00±0,0 |
| | | V(%) | 1,76 | 4,36 | 0,00 | 0,0 |
| | КГ (n=11) | M±m | 15,09±0,49 | 12,55±0,41 | 4,0±0,00 | 46,91±0,49 |
| | | V(%) | 10,30 | 10,41 | 0,00 | 3,28 |
| Статистический вывод | | | ≤ 0,05 | ≤ 0,05 | ≤ 0,05 | ≤ 0,05 |
| качество элементов (сбавка за ошибки, баллы) | ЭГ (n=11) | M±m | 0,27±0,02 | 0,30±0,02 | 0,21±0,03 | 0,24±0,03 |
| | | V(%) | 24,78 | 25,44 | 47,09 | 43,96 |
| | КГ (n=11) | M±m | 0,10±0,01 | 0,24±0,03 | 0,15±0,0 | 0,24±0,03 |
| | | V(%) | 33,42 | 36,08 | 36,59 | 37,83 |
| Статистический вывод | | | ≤ 0,05 | > 0,05 | > 0,05 | > 0,05 |

Сравнивая показатели количества и качества выполняемых технических элементов, освоенных испытуемыми в процессе педагогического эксперимента можно констатировать, что дети экспериментальной группы, зачисленные на этап начальной подготовки имеют достоверно более высокую положительную динамику в спортивной подготовке. Как в количестве элементов, так в качестве их выполнения они имеют преимущество над контрольной группой.

Учитывая, что отличительной особенностью содержания экспериментальной программы являлось преимущественное применение упражнений с предметами, в конце исследования была осуществлена количественная и качественная оценка освоения данной подгруппы упражнений испытуемыми (таблица 18).

Таблица 18 – Количество и качество выполнения упражнений с предметами, освоенных испытуемыми в процессе педагогического эксперимента (n=22)

| элементы | | | обруч | мяч | булавы | лента | скакалка |
|---|--------------|------|------------|------------|------------|------------|------------|
| количество элементов | ЭГ (n=11) | M±m | 24,00±0 | 66,00±0 | 16,00±0 | 21,00±0 | 41,51±0,24 |
| | | V(%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,79 |
| | КГ (n=11) | M±m | 19,45±0,31 | 42,82±1,32 | 12,64±0,31 | 15,09±0,39 | 35,45±0,82 |
| | | V(%) | 4,84 | 9,73 | 7,46 | 8,11 | 7,27 |
| Статистический вывод | | | ≤0,05 | ≤0,05 | ≤0,05 | ≤0,05 | ≤0,05 |
| качество элементов (сбавка за ошибки, баллы) | ЭГ (n=11) | M±m | 0,08±0,01 | 0,06±0,01 | 0,03±0,00 | 0,26±0,01 | 0,21±0,01 |
| | | V(%) | 44,40 | 56,92 | 0,00 | 15,42 | 13,24 |
| | КГ (n=11) | M±m | 0,41±0,03 | 0,41±0,03 | 0,35±0,02 | 0,52±0,02 | 0,47±0,03 |
| | | V(%) | 23,50 | 20,95 | 17,42 | 13,43 | 19,06 |
| Статистический вывод | | | ≤0,05 | ≤0,05 | ≤0,05 | ≤0,05 | ≤0,05 |

Статистический анализ показателей предметной подготовленности испытуемых позволил установить, что уже на спортивно-оздоровительном этапе дети могут осваивать большой объем движений, способствующих развитию мелкой моторики и высокой межмышечной координации, и создающих условия для успешного овладения характерными для конкретного вида спорта элементами. Так, в отличие от контрольной, дети экспериментальной группы, демонстрировали на качественном уровне

достоверно больше элементов с каждым предметом, а общее их количество было на четверть (25,6%) больше.

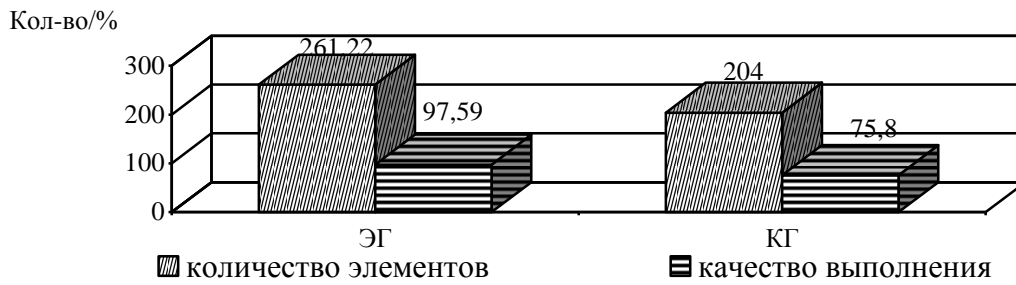


Рисунок 7 - Эффективность технической подготовки испытуемых на начальном этапе в художественной гимнастике (кол-во; %)

В целом оценка эффективности технической подготовки (рисунок 7) в группе, сформированной из числа детей, освоивших программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки, показала, что она соответствует высокому уровню (96,51%). Более высокая и однородная физическая подготовленность позволяла тренерам добиваться большей результативности обучения. Качество элементов, выполняемых детьми экспериментальной группы, было на 21,8% выше, чем в контрольной.

Необходимо отметить, что юные спортсменки экспериментальной группы успешно освоили практически все базовые упражнения, способствующие профилактике травматизма и укреплению опорно-двигательного аппарата (таблица 19).

Таблица 19 - Результаты оценки освоения базовых элементов испытуемыми 1-го года начального этапа спортивной подготовки (n=22)

| группа упражнений | локализация | планируемое количество | эффективность освоения (%) | |
|---------------------------|-------------|------------------------|----------------------------|-----------------|
| | | | ЭГ | КГ |
| на расслабление | руки | 5 | 89,2 | 60,0 |
| | шея | 5 | 100 | 40,0 |
| | ноги | 3 | 87,8 | 33,3 |
| | тело | 5 | 100 | 60,0 |
| пружинные движения | ноги | 6 | 88,5 | 66,7 |
| | руки | 4 | 100 | 75,0 |
| | тело | 5 | 90,6 | 60,0 |
| волны | руки | 3 | 100 | 33,3 |
| | тело | 8 | 87,1 | 50,0 |
| Статистические показатели | | Σ44 | M±m=93,71±5,61 | M±m=53,14±12,44 |

Доступность, разнообразие средств и применение игрового метода создавало предпосылки для реализации, с одной стороны, оздоровительных задач занятий, а с другой стороны, заложить фундамент для реализации перспективно-прогностического подхода в спортивной деятельности. Это позволяло более качественно и безопасно уже в течение 1-го года начальной подготовки выполнять элементы в связках и соединениях, позволяющих конструировать простейшие соревновательные комбинации и демонстрировать их в условиях соревнований по художественной гимнастике (рисунок 8).

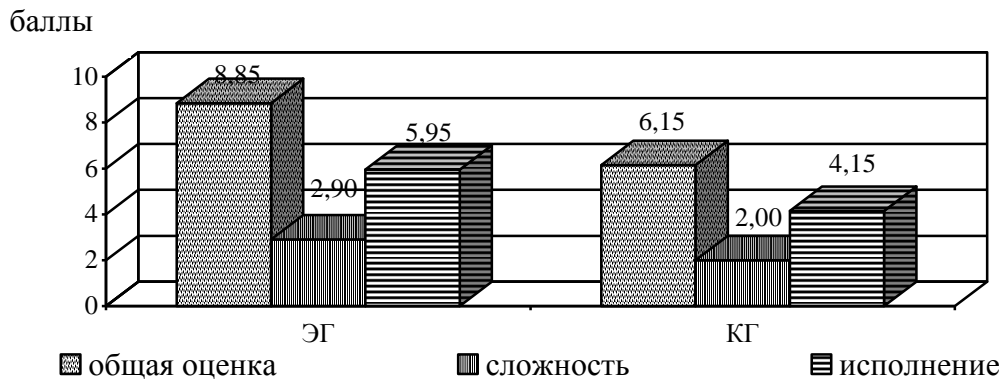


Рисунок 8 - Результативность участия в детских соревнованиях по художественной гимнастике групп испытуемых 1-го года начального этапа спортивной подготовки

Бóльший объем двигательной памяти (количество и качество освоенных элементов) у детей экспериментальной группы, чем у контрольной являлся основой их лидерства. Общие среднестатистические оценки за выполнение соревновательных композиций гимнастками контрольной и экспериментальной групп имели достоверные различия ($p \leq 0,05$). Сравнительный анализ оценок за компоненты исполнительского мастерства свидетельствовал о более высоком уровне подготовленности детей экспериментальной группы. Так оценка за компонент «техническая ценность» в экспериментальной группе была на 30,25% выше, за исполнение – на 31,03% выше, а общая оценка - на 30,45% выше.

Оценка здоровьесформирующего эффекта от занятий по экспериментальной программе для спортивно-оздоровительного этапа подготовки показала, что в процессе освоения ее содержания дети, прежде всего, развивали все необходимые физические качества и способности, позволяющие качественно овладеть необходимыми прикладными умениями и навыками (таблица 20).

Таблица 20 – Результаты оценки здоровьесформирующего эффекта от занятий по экспериментальной программе на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (n=22)

| характеристика | | испытуемые | | разница |
|---|---|------------|-----------|---------------|
| | | ЭГ | КГ | |
| Степень проявления и сбалансированность развития физических качеств и способностей (%) | гибкость | 90,6 | 78,5 | 11,1 |
| | координационные способности | 100 | 76,4 | 23,6 |
| | скоростно-силовые способности: прыгучесть | 76,4 | 67,2 | 9,2 |
| | силовые способности: сила мышц брюшного пресса | 91,0 | 78,2 | 12,8 |
| | координационные способности: «моторика рук с предметом» | 85,4 | 73,4 | 12,0 |
| | M±m | 88,7±6,2 | 74,7±3,6 | 14,0±4,9 |
| | V(%) | 8,7 | 9,1 | 8,9 |
| Количественные показатели освоения прикладных умений и навыков (кол-во/качество) | количество | 45 | 23 | 22 (51,1%) |
| | качество | 100 | 88,5 | 11,5 |
| Симметрия освоения (качества выполнения) технических элементов (%; разница между качеством выполнения правой и левой) | равновесия | 92 | 22 | 70 |
| | повороты | 88 | 35 | 53 |
| | прыжки | 82 | 50 | 32 |
| | акробатические элементы | 95 | 80 | 15 |
| | элементы с предметами художественной гимнастики | 82 | 70 | 12 |
| | M±m | 87,8±4,6 | 51,4±18,9 | 36,4 |
| | V(%) | 6,66 | 46,64 | |

Кроме этого, проверка симметричности физического развития показала, что на этапе начальной подготовки занимающиеся экспериментальной группы не имели достоверных различий в показателях развития физических качеств, фиксируемых у правой и левой сторон тела, а

также по качеству выполнения элементы, выполняемые с правой и с левой ноги (руки) были практически идентичны.

Программа оценки результативности применения разработанного содержания занятий гимнастикой для спортивно-оздоровительного этапа подготовки включала оценку возможности сохранения контингента и формирования мотивации на продолжение занятий гимнастикой. Анализ динамики показателей свидетельствовал, что количество прекративших заниматься гимнастикой в спортивно-оздоровительной группе составило всего 8,3%. Остальные успешно прошли отбор для занятий художественной гимнастикой.

Мониторинг мотивации показал, что в процессе занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа у гимнасток экспериментальной группы повысились все наиболее значимые компоненты. При этом к моменту начала спортивной подготовки они были достоверно лучше, чем у спортсменок контрольной группы (таблица 21).

Таблица 21 - Особенности мотивации испытуемых на начальном этапе спортивной подготовки в художественной гимнастике (n=22)

| группа | Стат. показ | общения | познания | материальных благ | развития характера и психических качеств | физического совершенства | улучшения самочувствия и здоровья | эстетического удовольствия и острых ощущений | приобретения полезных для жизни умений и знаний | потребность в одобрении | повышение престижа, желание славы | коллективистическая направленность |
|------------------|-------------|---------|----------|-------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|--|---|-------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| КГ (n=11) | М | 1,80 | 2,17 | 1,9 | 2,37 | 2,77 | 1,63 | 2,22 | 2,08 | 2,76 | 2,41 | 3,13 |
| | m | 0,15 | 0,18 | 0,13 | 0,19 | 0,19 | 0,13 | 0,27 | 0,17 | 0,23 | 0,20 | 0,22 |
| | V (%) | 29,03 | 28,93 | 24,56 | 28,42 | 24,92 | 26,53 | 42,88 | 28,67 | 28,51 | 28,78 | 24,27 |
| ЭГ (n=11) | М | 2,45 | 3,31 | 2,31 | 3,67 | 3,85 | 2,25 | 3,55 | 2,71 | 4,16 | 3,54 | 3,46 |
| | m | 0,18 | 0,26 | 0,18 | 0,28 | 0,24 | 0,15 | 0,19 | 0,18 | 0,22 | 0,26 | 0,28 |
| | V (%) | 26,61 | 28,62 | 28,21 | 28,29 | 28,37 | 24,50 | 19,58 | 24,04 | 18,85 | 26,80 | 30,09 |
| Статистич. вывод | | p>0,05 | p≤0,05 | p>0,05 | p≤0,05 | p≤0,05 | p>0,05 | p≤0,05 | p>0,05 | p≤0,05 | p≤0,05 | p>0,05 |

Установлено, что сила 54% мотивов детей, занимающихся художественной гимнастикой в экспериментальной группе и прошедших подготовку в спортивно-оздоровительных группах, достоверно выше, чем у занимающихся контрольной группы ($p \leq 0,05$). Направленность 83,3% (5 из 6 возможных) мотивов детей имела ориентацию на развитие и эстетическое совершенствование. Это обусловило низкие показатели отсева и перехода детей экспериментальной группы в другие спортивные дисциплины. Так в экспериментальной группе отсев составил 6,2% (1 человек). Продолжили заниматься художественной гимнастикой на начальном этапе спортивной подготовки 68,8% детей (11 человек), а четыре ребенка (25%) прошли отбор в спортивную гимнастику и танцевальный спорт. В контрольной группе отсев был на 25% больше, чем в экспериментальной группе и составил 31,25%.

Данный факт указывал на эффективность средств и методов психолого-педагогического воздействия, применяемых в процессе решения задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки дошкольников.

Заключение по 4 главе

Таким образом, в процессе апробации спроектированного содержания процесса подготовки детей 3-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике, была доказана эффективность и возможность целенаправленного развития занимающихся на основе всестороннего учета их психофизиологических особенностей. Объективные данные о достоверных различиях в темпах и качестве освоения программы спортивной подготовки начального этапа детьми, занимающимися по экспериментальной программе спортивно-оздоровительного этапа, свидетельствуют о преимуществе и перспективности данного подхода. Авторская программа ориентирует на всестороннее развитие качеств и способностей детей, позволяет успешно мотивировать к занятиям художественной гимнастикой на основе учета возрастных особенностей, осуществлять комплексный подход в определении средств и методов занятий, регламентировать нагрузки

адекватно развитию психофизических возможностей детей, осуществлять образовательную деятельность с родителями.

Разнообразие средств гимнастики, использование игрового метода тренировки и применение нагрузок, адекватных возрастным и индивидуальным особенностям детей, способствовали успешному решению задач оздоровления и гармонического физического развития. Расширение двигательного потенциала занимающихся позволило осуществить качественную спортивную ориентацию и отбор, создавая предпосылки для реализации перспективно-прогностического подхода в спортивной подготовке на начальном этапе как в художественной гимнастике, так и в других видах спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе проведенного исследования можно сформулировать следующие **выводы**:

1. На необходимость научного обоснования содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике указывают:

- отсутствие методического обеспечения (по данным опроса - 94%), противоречивые подходы тренеров к определению направленности и содержания процесса подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике (по данным опроса - 84%);

- несоответствие психофизиологических возможностей детей дошкольного возраста, предъявляемым к ним на занятиях требованиям (66% по данным наблюдений);

- низкая эффективность спортивно-оздоровительных занятий ($\leq 50\%$), приводящая к высоким показателям отсева ($58,4 \pm 3,1\%$);

- низкая мотивация на занятия (положительные эмоции у 64%) и, как следствие, нежелание детей продолжать тренировки (90%, по данным опроса);

- необходимость повышения качества спортивного отбора, которое возможно только при выраженном проявлении способностей детей (100% по данным опроса).

2. Факторами, обуславливающими успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике являются: учет психофизиологических особенностей детей 3-7 лет; учет мотивационной сферы занимающихся и их родителей; использование всего арсенала адекватных средств подготовки, обеспечивающих всестороннее воздействие на психомоторную функцию детей; регламентация содержания спортивно-оздоровительного этапа посредством реализации научно-

обоснованной программы, являющейся нормативным документом в процессе предспортивной подготовки детей.

3. Процесс подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике предполагает применение комплекса средств тренировки, позволяющих всесторонне развивать качества и способности детей, а также формировать устойчивую мотивацию к занятиям художественной гимнастикой. Основными средствами спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике являются: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; строевые и прикладные упражнения; акробатические упражнения; сюжетно-ролевые игры и эстафеты; музритмика, музыкальные задания и игры; хореографические упражнения; элементы художественной гимнастики.

Психофизиологические особенности детей дошкольного возраста обуславливают способы организации эффективной спортивно-оздоровительной деятельности. Методы тренировки и степень их применения должны иметь следующее соотношение: игровой 65%; повторный 25%; непрерывный 9%; соревновательный 1%.

4. Эффективность подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе художественной гимнастики должна обеспечиваться регламентацией организации процесса и дозирования тренировочных нагрузок:

– оптимальная наполняемость групп: 3 и 4 года – 3-5 человек; 5 лет – 8 человек; 6 лет – 10 человек в первый год и 12 человек во второй год; 7 лет – 12 человек;

– количество занятий в году: первый год – 72 часа; второй год – 72 часа (4 года) и 120 часов (5-7 лет);

– соотношение физической и технической подготовок: 40% : 60% - первый год и 64% : 36% - второй год;

- количество занятий в неделю: первый год – 2 занятия, второй год – 3 занятия;
- продолжительность занятий: 60 минут;
- концентрация внимания: 3-4 года – 10-12 минут; 4-5 лет – 15-20 минут; 5-6 лет – 20-25 минут; 7 лет – 25-30 минут;
- продолжительность двигательной нагрузки: 3-4 года – 80 секунд; 4-5 лет – 100 секунд; 5-6 лет – 120 секунд; 7 лет – 130 секунд;
- ориентиры нагрузки: увеличение ЧСС на 80% от исходного показателя и восстановление за 3 минуты;
- отдых: активный, с переключением на другой вид деятельности с постепенным уменьшением продолжительности.

5. Экспериментальная проверка разработанной программы подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике показала его высокую эффективность. Достоверно улучшились показатели детей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной:

- физической подготовленности детей (интегральные показатели): на 13,39%;
- объема освоенных упражнений художественной гимнастики: на 21,9%;
- «здоровьеформирующего эффекта» от спортивно-оздоровительных занятий художественной гимнастикой: сбалансированности развития физических качеств и способностей на 14% выше; количества освоенных прикладных умений и навыков на 51,1% больше; симметрия освоения технических элементов выше до 70%;
- качества освоения программного материала на этапе начальной подготовки: на 21,8%;
- результативности участия в первых детских соревнованиях: на 30,5%.

б. Анализ силы мотивации занимающихся художественной гимнастикой показал, что у детей экспериментальной группы, прошедших подготовку в спортивно-оздоровительных группах, показатели 54% мотивов были достоверно выше, чем у занимающихся контрольной группы ($p \leq 0,05$). Направленность 83,3% мотивов детей экспериментальной группы имела достоверно бóльшую ориентацию на развитие и эстетическое совершенствование (познания, физического совершенства, улучшения самочувствия и здоровья, эстетического удовольствия и острых ощущений, приобретения полезных для жизни умений и знаний), чем контрольной группы. Это обусловило низкие показатели отсева или перехода детей экспериментальной группы в не гимнастические дисциплины: 6,25%, что на 25% меньше, чем в контрольной группе.

Перечисленные выше подтверждения эффективности применения разработанной программы спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике указывают на то, что цель была достигнута, основные положения были доказаны, а сформулированная гипотеза подтверждена.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. С целью оптимизации подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе необходима строгая регламентация содержания занятий, основанная на учете возрастных и психофизиологических особенностей контингента.

2. Научно-обоснованная и экспериментально проверенная в данном научном исследовании программа подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе может являться основным руководством при определении средств, методов, форм организации занятий, объемов тренировочной нагрузки и критериев оценки результатов деятельности занимающихся.

3. Для качественного решения основных задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей необходимо избегать форсирования нагрузки и применения узко специализированных средств тренировки.

4. Средства тренировки должны быть максимально приближены к прикладным умениям и навыкам, и направлены на гармоничное и всестороннее развитие всех функций и систем организма.

5. С целью повышения мотивации при осуществлении процесса подготовки спортивно-оздоровительной направленности по гимнастике с детьми 3-7 лет рекомендуется:

- применение в занятиях игровой формы обучения и развития физических качеств;
- из словесных методов использование убеждения и поощрения;
- включение во все части занятия эстафет, подвижных и творческих игр.
- применение на каждом занятии разнообразных и интересных упражнений, стимулирующих непрерывное развитие двигательной функции, творческое мышление, активность детей.

6. Рекомендуем обеспечивать невмешательство родителей в процесс организации и реализации тренировки.

7. Разработанная программа подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике может быть положена в основу проектирования в сходных сложно-координационных видах спорта и рекомендуется для применения в системе общего и дополнительного образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной подготовки гимнастов высшего класса / Л.Я. Аркаев, Н.Г.Сучилин // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 11. – С. 17-26.
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
3. Архипова, Ю.А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.А. Архипова ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 24 с.
4. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами : метод. рекомендации / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2001. – 24 с.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
6. Бабушкин, Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография / Г.Д. Бабушкин ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : [б. и.], 2006. – 380 с.
7. Безродная, Н.С. Формирование готовности акробатов высокой квалификации к соревновательной деятельности : методические рекомендации / Н.С. Безродная, Н.Н. Пилюк ; Кубанская гос. акад. физ. культуры. – Краснодар : [б. и.], 2002. – 52 с.
8. Беклемишева, Е.В. Динамика психической работоспособности спортсменов в процессе занятий художественной гимнастикой / Е.В. Беклемишева // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тезисы докладов Международного Конгресса. Т. 2. – М., 1998. – С. 3.
9. Белокопытова, Ж.А. Художественная гимнастика: исследование показателей координационных способностей 10-13-летних гимнасток / Ж.А.

Белокопытова, В.А. Лаврентьева // XIII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конгресса. Т. 1. – Алматы, 2009. – С. 381-384.

10. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с. : ил.

11. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб. : Питер, 2008. – 468 с.

12. Бордовская, Н.В. Диалектика педагогического исследования: логико-методологические проблемы / Н.В. Бордовская. – СПб. : Изд-во Рус. Христиан. гуманитар. ин-та, 2001. – 512 с.

13. Ботяев, В.Л. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технического мастерства в гимнастике на различных этапах спортивной тренировки (на примере спортивной и художественной гимнастики) // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 71-75.

14. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

15. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – Киев : Здоровье, 1983. – 205 с. : ил.

16. Винер, И.А. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике И.А. Винер // Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике : сб. ст. / под общ. ред. Л.А. Карпенко. – СПб., 2008. – Вып. 1. – С. 11-12.

17. Винер-Усманова, И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : дис. ... д-ра пед. наук / И.А. Винер-Усманова – Санкт-Петербург, 2013. – 210 с.

18. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика : история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина–М., Человек 2014.- 200 с.

19. Власова, О.П. Содержание и последовательность обучения базовым равновесиям и поворотам спортсменок 6-7 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике // XIII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конгресса. Т. 1. – Алматы, 2009. – С. 381-394.

20. Воронцов И.М. Здоровье: от педиатрии развития к интегральной онтогенетической профилактической медицине / И.М. Воронцов // Мат. IV Междунар. конгресса по интегративной антропологии. – СПб, 2002. – С.65-68.

21. Выготский, Л.С. Собрание сочинений : в 6 т. Т. 4 : Детская психология / Л.С. Выготский ; под ред Д.Б. Эльконина. – М. : Педагогика, 1984. – 432 с.

22. Выдрин, В.М. Теория физической культуры: (культуроведческий аспект) / В.М. Выдрин ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б. и.], 1988. – 43 с.

23. Гавердовский, Ю.К. Сложные гимнастические упражнения и обучение им : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Гавердовский Ю.К. – М., 1986. – 33 с.

24. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М. : Terra-Спорт, 2002. – 512 с.

25. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1/ Ю.К. Гавердовский,: Советский Спорт, 2014. – 232 с

26. Гаибов, Фарид Фазиль оглы. Спортивная ориентация и отбор в гимнастических дисциплинах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гаибов Фарид Фазиль оглы. – СПб., 2014. – 193 с.

27. Галдина, В.В. О связях между компонентами мотивационных структур гимнасток / В.В. Галдина, В.В. Трегуб // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2007. – Вип. № 11. – С.83-86.

28. Галдина, В.В. Формирование мотивации в спорте у юных гимнасток на этапе углублённой специализации / В.В. Галдина, В.В. Трегуб, В.А. Штых // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 1. – С. 1-6.

29. Гальперин, П. Я. Введение в психологию / П. Я. Гальперин. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 150 с.

30. Гани, С.В. Развитие мотивации в младшем школьном возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Гани С.В. – М., 2009. – 199 с.

31. Гимнастика / под ред. И.М. Коряковского, Л.П. Орлова, Л.Д. Штакельберга, С.В. Янаниса. – Москва, Ленинград : Физкультура и спорт, 1938. – 538 с.

32. Гимнастика / под общ. ред. И.М. Коряковского, Л.П. Орлова, Л.Д. Штакельберга, С.В. Янаниса. – М., Л. : Физкультура и спорт, 1940. – 701 с.

33. Гимнастика / под общ. ред. Л.П. Орлова. – М. : Физкультура и спорт, 1952. – 656 с.

34. Гимнастика / под общ. ред. Л.П. Орлова. – М. : Физкультура и спорт, 1958. – 516 с.

35. Гимнастика : учебник для техникумов физической культуры / под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с. : ил.

36. Гимнастика : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич [и др.] ; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М. : Академия, 2001. – 448 с.

37. Гимнастика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. В.М. Смолевского. – 3-е изд., перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с. : ил.

38. Гончаров, В.И. Содержание понятия «двигательная память» // Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока : материалы региональной науч.- практ. конф. Ч. 3. – Хабаровск, 1997. – С. 25-26.

39. Горская, Г.Б. Спортивная теория / Г.Б. Горская, А.Г. Барабанов. – СПб. : Фокс, 2006. – 568 с.
40. Грецов, А.Г. Возрастные особенности развития педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания : методическое пособие. Книга 1 : Дошкольники / А.Г. Грецов, Е.Г. Попова ; под общ. ред. проф. Евсеева С.П. ; С.-Петербург. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б. и.], 2009. – 68 с.
41. Грибкова, Л.П. Влияние личностных особенностей гимнасток на надежность спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Грибкова Л. П. – Л., 1986. – 20 с.
42. Гундобин, Н. П. Особенности детского возраста / Н.П. Гундобин. – СПб. : Практическая медицина, 1906. – 480 с.
43. Гуткина, Н.И. Методика исследования мотивационной сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста // Психологическая наука и образование. – 2006. – № 3. – С. 17-25.
44. Дерябин, В.Е. Ростовые процессы, стабильность и перестройки размеров тела у детей дошкольного возраста / В.Е. Дерябин, Т.К. Федотова, Т.В. Панасюк // Биологический факультет МГУ. – М., 2004. – 229 с.
45. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании : хрестоматия / сост. Н.Д. Соколова, Л.В. Калиникова. – М. : Изд-во ГНОМ и Д, 2001. – 448 с.
46. Доскин, В.А. Морфофункциональные константы детского организма: справочник / В.А. Доскин, Х. Келлер. – М. : Медицина, 1997. – 288 с.
47. Ермолаев, Е.А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов / Е.А. Ермолаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
48. Ермолаева, М.В. Развитие личности дошкольника // Психология развития. – М., 2000. – С. 142-148.
49. Изаак, С.И. Дошкольник: рост, развитие, индивидуальность / С.И. Изаак, Е.Н. Комиссарова, Т.В. Панасюк. – СПб.: Арден, 2005. – 210 с.

50. Изаак, С.И. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников / С.И. Изаак, Р.В. Тамбовцева, Т.В. Панасюк. – Москва-Орел: ОРАГС, 2005. – 224 с.
51. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
52. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).
53. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
54. Ильин, Е.П. Спортивная деятельность и свойства нервной системы / Е.П. Ильин, А.И. Фукин // Дифференциальная психофизиология профессиональной деятельности. – Казань, 1997. – С. 25-33.
55. Ильин, Е.П. Сущность и структура мотива // Психологический журнал. – 1995. – № 2. – С. 27-41.
56. Ильина, Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры : автореф. дис. ...канд. психол. наук/ Ильина Н.Л.– СПб., 1998. – 21 с.
57. Калинин, Е.А. Влияние мотивации и тревожности на особенности предсоревновательных состояний гимнастов // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 5. – С. 13-15.
58. Карпенко, Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике : учеб. пособие / Л.А. Карпенко ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2000. – 40 с.
59. Коновалова, Л.А. Средства и методы тренировки точности двигательных действий в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Коновалова Лилия Александровна ; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1993. – 22 с.
60. Коренберг, В.Б. Двигательные задачи в гимнастике и их решение / В.Б. Коренберг. – Малаховка : [б. и.], 1983. – 55 с.

61. Кудрявцева, З.Н. Средства подвижных игр в гимнастических дисциплинах / Кудрявцева З.Н., Гаибов Фрид-Фазиль Оглы // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф.-препод. состава Нац. гос. ун-та физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2011. – СПб., 2012. – С. 56.
62. Кузьмин, И.М. Методист дошкольного учреждения / И.М. Кузьмин. – М., 2009. – 28 с.
63. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика : монография / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2005. – 408 с. : ил.
64. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : Учебник для ВУЗов / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 463 с.
65. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – Москва : Мысль, 1965. – 573 с.
66. Леонтьева, Н. Н. Анатомия и физиология детского организма (основы учения о клетке и развитии организма, нервная система, опорно-двигательный аппарат) : учебник для институтов / Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 1986. – 288 с.
67. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П. Ф. Лесгафт ; сост. И.Н. Решетень. – М. : Педагогика, 1988. – 398 с. – (Педагогическая б-ка).
68. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. I ; Ч. II / Петр Францевич Лесгафт. – Изд. 3-е (посмертное). – СПб., 1912.
69. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. – СПб. : Питер, 2009. – 318 с. – (Мастера психологии).
70. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

71. Лысенко, Е.М. Дошкольный возраст и его особенности / Е.М. Лысенко // Возрастная психология. – М., 2006. – С. 107-121.
72. Мазурин, А.В. Пропедевтика детских болезней / А.В. Мазурин, И.М. Воронцов. – СПб: ИФК «Фолиант», 2000. – 928 с.
73. Макклелланд, Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. – СПб. : Питер, 2007. – 672 с.
74. Марочкина, Н. В. Возрастная динамика развития спортивной мотивации у детей дошкольного и школьного возраста: на примере художественной гимнастики : дис. ... канд. психол. наук / Марочкина Н.В. – Астрахань, 2012. – 210 с.
75. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
76. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
77. Назаренко, В.В. Развитие мотивационной сферы детей 5-7 лет : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Назаренко В.В. – Москва, 2008. – 175 с.
78. Немеровский, В.М. Игровая гимнастика в ДОУ и семье : учебное пособие / В.М. Немеровский. – Псков : Издательство «Гименей», 2004. – 180 с.
79. Немеровский, В.М. Игровая гимнастика от 5 до 15 лет : учебное пособие / В.М. Немеровский, М.В. Прохорова. – Псков : Издательство «Гименей», 2004. – 140 с.
80. Общая и спортивная психология : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова ; Сибирская гос. акад. физ. культуры. – Омск : [б. и.], 2000. – 176 с.
81. Овчинникова, Н.А. Комплексный подход к устранению ошибок в технике движений при выполнении упражнений с предметами у гимнасток

высших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Овчинникова Наталья Анатольевна ; Киевский гос. ин-т физ. культуры. – Киев, 1985. – 23 с.

82. Овчинникова, Н.А. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике / Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк. – Киев : [б. и.], 1990. – 33 с.

83. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель ; Аст, 2002. – 864 с.

84. Олесюк, Н.В. Формирование мотива и мотивации достижения успехов у детей 4-5 летнего возраста : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Олесюк Н.В. – Москва, 2007. – 207 с.

85. Павлидис, Т. Формирование основ культуры здорового образа жизни младших школьников Греции на занятиях по физической культуре : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Павлидис Теодорос. – Санкт-Петербург, 2011. – 154 с.

86. Палыга, В.Д. Гимнастика : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с. : ил.

87. Панина, З. А. Анатомия и физиология ребенка с основами школьной гигиены : для студентов заочного факультета и учителей начальных классов / З. А. Панина ; Бийский гос. пед. ин-т. – Бийск : [б. и.], 1991. – 213 с.

88. Петр Францевич Лесгафт. Главные труды с комментариями профессоров В.А. Таймазова, Ю.Ф. Курамшина и А.Т. Марьяновича. – СПб. : ОАО «Печатный двор» им. А.М.Горького, 2006. – 719 с. : ил.

89. Петровский, А.В. Развитие личности и проблема ведущей деятельности // Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 15-26.

90. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Жан Пиаже. – СПб. : Питер, 2003. – 191 с. – (Психология – классика).

91. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
92. Платонов, В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев : Вища школа, 1987. – 490 с.
93. Плешкань, А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике : учеб. пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар : [б. и.], 2010. – 87 с.
94. Покровский, Е.А. Детские игры, преимущественно русские / Е.А. Покровский. – М. : Типо-литография В. Рихтер, 1895. – 368 с.
95. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов / К.Н. Поливанова. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 184 с.
96. Пономарев, Н.И. О системном подходе в использовании проблем физической культуры и спорта // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 7. – С. 5-8.
97. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев. – СПб. : [б. и.], 1996. – 281 с.
98. Попов, А.Л. Психология спорта : учебное пособие для студентов и слушателей РГАФК / А.Л. Попов, В.М. Мельников. – М. : [б. и.], 1997. – 137 с.
99. Попов, А.Л. Спортивная психология : учебное пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов ; Московский психолого-социальный институт. – 2-е изд. – М. : Флинта, 1999. – 152 с.
100. Потапчук, А.А Гимнастика и массаж : для малышей 3-7 лет / А.А. Потапчук. – Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2009. – 171 с. : ил. – (Программа для мамы).
101. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / под общей редакцией Р.Н. Терехиной. – М. : [б. и.], 2016. – 326 с.

102. Пшеничникова, Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. – Омск : [б. и.], 2013. – 187 с.

103. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. – СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : Нева, 2001. – 652 с. : ил.

104. Рост и развитие ребенка / В.В. Юрьев, А.С. Симаходский, Н.Н. Воронова, М.М. Хомич. – СПб. : Питер, 2003. – 260 с.

105. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии : [монография] / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 705 с. : ил. – (Мастера психологии).

106. Садовский, В.М. Обоснование общей теории систем / В.М. Садовский. – М. : Наука, 1974. – 277 с.

107. Самсонова, А.В. Моторная и сенсорная функции мышц в биомеханике локомоций : монография / А.В. Самсонова ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2007. – 152 с.

108. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков : учебное пособие / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ACADEMIA, 2005. – 432 с.

109. Семкина, О.А. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе игровой деятельности: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. А. Семкина . – Санкт-Петербург, 1997. – 150 с.

110. Сеченов, И.М. Рефлексы головного мозга : попытка свести способ происхождения психических явлений на физиологические основы : с биографией И. М. Сеченова / И. М. Сеченов. – Изд. 2-е, стер. – Москва : URSS КомКнига, 2007. – 125 с. – (Из наследия мировой психологии).

111. Скаткин, М.Н. Методология и методика педагогических исследований / М.Н. Скаткин. – М. : Педагогика, 1986. – 150 с.

112. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика (теория и практика) / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 466 с
113. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика : энциклопедия /сост В.М. Смолевский; ред. Л.Я.Аркаев. – М., 2006. -384.
114. Соболева, Н.Ю. Развитие двигательных качеств с учетом свойств нервной системы девочек, занимающихся художественной гимнастикой / Н.Ю. Соболева, Л.Э. Березина // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000. – С. 265-266.
115. Современные проблемы теории и практики физической культуры : научно-практическая конференция, посвященная 90-летию со дня рождения Николая Ивановича Пономарева : сборник научных трудов / сост. Ю. Ф. Курамшин, О. Е. Пискун, О. А. Двейрина. – Санкт-Петербург : [Изд-во Политехн. ун-та], 2012. – 317 с.
116. Сонькин, В.Д. Полуростовой скачок и готовность к школе / В.Д. Сонькин // Физиология роста и развития детей и подростков. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – С. 271-280.
117. Сперанский, Г. Н. Закаливание ребенка раннего и дошкольного возраста / Г. Н. Сперанский, Е.Д. Заблудовская. – М. : Медицина, 1964. – 203 с.
118. Спортивная гимнастика : энциклопедия / Федерация спорт. гимнастики России, Содружество "СПОРТУНИВЕРГРУПП" ; под ред. Л.Я. Аркаева, сост. В.М. Смолевский. – М. : Анита пресс, 2006. – 378 с.
119. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.
120. Степанова, И.А. Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики : учебное пособие / И.А. Степанова. – СПб. : [б. и.], 1996. – 26 с.
121. Тамбовцева, Р.В. Изменения компонентов массы тела и

особенностей телосложения у мальчиков 7-17 лет / Р.В. Тамбовцева, И.А. Корниенко, Т.В. Панасюк // Морфология. – М., 2003. – Т. 123. – № 1. – С. 76-79.

122. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.] ; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. – Москва : Академия, 2012. – 283 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат).

123. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – [4-е изд., стер.]. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с. : ил.

124. Терехина, Р.Н. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, И.А. Винер // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 10. – С. 28-29.

125. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика» (возраст от 3 лет и выше) / Терехина Р.Н., Кабаева А.М., Медведева Е.Н. [и др.]. – М. : [б. и.], 2017. – 250 с.

126. Тихвинский, С.Б. Физическая работоспособность и показатели кардиореспираторной системы у детей и подростков: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / Тихвинский С.Б. – Л., 1972. – 35 с.

127. Тур, А. Ф. Пропедевтика детских болезней / А.Ф. Тур. – М. : Медицина, 1967. – 492 с.

128. Федоренко, А.Б. Мотивационные факторы включения высококвалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастикой : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Федоренко А.Б. – Краснодар, 2010. – 23 с.

129. Физическая реабилитация : учебник для акад. и ин-тов физ. культуры / под ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 605 с. : ил.

130. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.

131. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М. : Человек, 2014. – 200 с.

132. Цаллагова, Р.Б. Дошкольники: телосложение и двигательное развитие : монография / Р.Б. Цаллагова, Е.Н. Комиссарова, Т.В. Панасюк ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2009. – 140 с.

133. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Н.Б. Дубкова, В.П. Башмаков // Гигиена детей и подростков ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2015. – 150 с.

134. Чубовская, А.П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста / А.П. Чубовская. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1980. – 222 с.

135. Чулицкая, Л. И. Основные задачи физической культуры ребенка дошкольного возраста / Л.И. Чулицкая. — Петроград : Начатки знаний, 1922. – 31 с.

136. Чулицкая, Л. И. Дошкольный возраст и его особенности / Чулицкая Л.И. – М. : Мир, 1923. – 96 с. – (Пед. студия).

137. Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук / Шаболтас А.В. – Санкт-Петербург, 1998. – 184 с.

138. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

139. Шумилин, А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов : дис. ... канд. пед. наук / Шумилин А.П. – Красноярск, 2003. – 150 с.

140. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин ; АПН СССР ; под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. – М. : Педагогика, 1989. – 560 с. – (Труды действ. членов и членов-корреспондентов АПН СССР).

141. Эрман, Л.В. Справочник участкового педиатра / Л.В. Эрман, Е.М. Булошова, А.С. Симоходский. – СПб., 2010. – 168 с.

142. Яхонтов, Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований : курс лекций / Е.Р. Яхонтов. – СПб. : [б. и.], 2006. – 187 с.

143. Bogduk, N. The menisci of the lumbar zygoaphysial joints. A review of their anatomy and clinical significance / N. Bogduk, R. Engel, N. Bogduk., R. Engel // *Spine*. – 1984. – Vol. 9. – P. 454-460.

144. Groen, G.J. Nerves and nerve plexuses of the human vertebral column / G.J. Groen, B. Baljet [et all.] // *Am. J. Anatomy*. – 1990. – Vol. 188. – P. 282-296.

145. Evaluation of freshmen coordination abilities on practical training in gymnastics / Tereschenko I.A., Otsupok A.P., Krupenio S.V., Levchuk T.M., Boloban V.N. // *Physical Education of Students*. – 2013. – Vol. 3. – P. 60-71.

146. Kendall, F.P. *Muscles: Testing and Function, with Posture and Pain* / F.P. Kendall, E. Kendall McCreary, P. Geise Provance [et all.]. – Unaited states of America: Lippincott Williams & Wilkins, 2005. – 560 p.

147. Larsson, L. Histochemical characteristics of human skeletal muscle during aging / L. Larsson // *Acta Physiologica Scandinavica*. – 1983. – V. 117. – P. 469-471.

148. Narici, M. V. Effect of aging on human adductor pollicis muscle function / M. V. Narici, M. Bordini, P. Cerelli // *J. of Applied Physiology*. – 2011. – V. 71. – P. 1277-1281.

149. Theo, M. Sensory feedback in the learning of a novel motor task / M. Theo, H. Wouter // *J. Mot. Behave*. – 2005. – № 1. – P. 110-128.

150. Vandeburgh, H. H. Stretch-induced prostaglandins and protein turnover in cultured skeletal muscle / H. H. Vandeburgh [et al.] // *American J. of Physiology*. – 2010. – V. 259. – C. 232-240.

СПИСОК ИЛЛЮСТРАТИВНОГО МАТЕРИАЛА

1. Рисунок 1 - Физиологическая кривая реакции детей 5-6 лет на нагрузку, применяемую на занятия гимнастикой..... 61
2. Таблица 1 - Физиологические требования, обуславливающие оздоровительный эффект занятий гимнастикой с детьми 3-7 лет..... 62
3. Таблица 2 - Нормативы психического развития дошкольников..... 63
4. Таблица 3 - Пути оптимизации содержания подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе с учетом их психических особенностей..... 65
5. Рисунок 2 - Характеристика тренеров, участвующих в опросе..... 68
6. Рисунок 3 - Особенности проявления мотивации к занятиям гимнастикой у родителей и их детей..... 69
7. Таблица 4 - Мотивы к занятиям художественной гимнастикой детей 4-7 лет..... 70
8. Таблица 5 - Методы и методические приемы, повышающие мотивацию к занятиям гимнастикой у детей дошкольного возраста .. 71
9. Рисунок 4 - Особенности проявления мотивации к занятиям гимнастикой у детей 4-7 лет..... 74
10. Таблица 6 - Особенности применения средств занятий спортивно-оздоровительной направленности с детьми 3-7 лет..... 78
11. Таблица 7 - Соотношение средств технической и физической подготовки в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике..... 85
12. Таблица 8 - Внешние признаки утомления

| | |
|---|-----|
| детей..... | 86 |
| 13. Таблица 9 – Примерная схема тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности 1 года обучения..... | 100 |
| 14. Таблица 10 – Примерная схема тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности 2 года обучения..... | 101 |
| 15. Таблица 11 – Показатели общей нагрузки и наполняемости в группах 1 года обучения..... | 105 |
| 16. Таблица 12 – Показатели общей нагрузки и наполняемости в группах 2 года обучения..... | 105 |
| 17. Таблица 13 - Соотношение средств подготовки..... | 105 |
| 18. Таблица 14 - Контрольные упражнения для группы 2-го года спортивно-оздоровительного этапа подготовки..... | 108 |
| 19. Рисунок 5 – Алгоритм экспериментальной проверки эффективности применения разработанной программы подготовки детей дошкольного на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике..... | 110 |
| 20. Таблица 15 – Результаты педагогического тестирования подготовленности детей экспериментальной группы в процессе спортивно-оздоровительного этапа подготовки | 112 |
| 21. Таблица 16 – Показатели уровня физической подготовленности гимнасток 6 лет, этап начальной спортивной подготовки 1 года обучения..... | 114 |
| 22. Рисунок 6 – Динамика освоения элементов художественной гимнастики без предмета детьми экспериментальной группы на спортивно-оздоровительном этапе и начальном этапе спортивной подготовки..... | 116 |

| | | |
|-----|---|-----|
| 23. | Таблица 17 – Количество и качество выполняемых элементов без предмета, освоенных испытуемыми в процессе педагогического эксперимента..... | 116 |
| 24. | Таблица 18 – Количество и качество выполнения упражнений с предметами, освоенных испытуемыми в процессе педагогического эксперимента..... | 117 |
| 25. | Рисунок 7 - Эффективность технической подготовки испытуемых на начальном этапе в художественной гимнастике..... | 118 |
| 26. | Таблица 19 - Результаты оценки освоения базовых элементов испытуемыми 1 года начального этапа спортивной подготовки..... | 118 |
| 27. | Рисунок 8 - Результативность участия в детских соревнованиях по художественной гимнастике групп испытуемых 1 года начального этапа спортивной подготовки..... | 119 |
| 28. | Таблица 20 – Результаты оценки здоровьесформирующего эффекта от занятий по экспериментальной программе на спортивно-оздоровительном этапе подготовки..... | 120 |
| 29. | Таблица 21 - Особенности мотивации испытуемых на начальном этапе спортивной подготовки в художественной гимнастике..... | 121 |

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета для тренеров

Уважаемые тренеры! Кафедра теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург проводит исследование по проблеме различий в мотивационной сфере детей, занимающихся художественной гимнастикой. Мы будем очень признательны Вам, если Вы ответите на наши вопросы. Благодарим Вас за содействие.

1. Возраст
 - а) 16-22; б) 23-29; в) 30-36; г) 37-44; г) 45- и старше;
2. Образование _____
3. Ваша спортивная квалификация (разряд) _____
4. Ваша тренерская квалификация (разряд) _____
5. Возраст тренируемых Вами гимнасток (подчеркните)
 - а) 3 юн.; б) 2 юн.; в) 1 юн.; г) 3 разряд.; д) 2 разряд; е) 1 разряд; ж) КМС; з) МС; в) МСМК;
6. Наиболее квалифицированная гимнастка, подготовленная Вами? (подчеркните)
 - а) 1 разряд; б) КМС; в) МС; г) МСМК.
7. Сталкивались ли на Вы в своей практике с такой проблемой, как не желание детей посещать занятия художественной гимнастикой, как правило, уже на 2-ом году обучения?
 - а) «Да»; б) «Нет»; в) «Не знаю»;
 - г) свой вариант _____
8. В каком возрасте, на Ваш взгляд, чаще всего начинается этот процесс (массовый отток детей)?
 - А) 5 лет; б) 6 лет; в) 7 лет; г) 8 лет и старше.
9. Какие причины, по Вашему мнению, влияет на утрату мотивации занятиями художественной гимнастикой? Выберите 1 вариант ответа.
 - осознанием ребенка, что занятия трудные;
 - меняется форма проведения занятий (от игры к учебному процессу);
 - мало соревнований, показательных выступлений;
 - становится скучно;
 - дети реально оценивают свои способности;
 - отсутствие желаемых результатов на соревнованиях;
 - свой вариант _____
10. Как Вы считаете, с какой целью изначально приводят родители девочек в секции художественной гимнастики? Выберите 1 вариант ответа
 - этот вид спорта связан с танцами;
 - менее травмоопасный по сравнению с другими видами спорта;
 - этот вид спорта больше всего подходит девочкам;
 - с целью поддержания хорошей физической формы своего ребёнка;
 - как средства ЛФК: профилактики плоскостопия, искривления позвоночника;
 - социальная адаптация ребенка;
 - с целью выполнения в перспективе спортивных разрядов;
 - с целью достижения высоких спортивных результатов;
 - с целью достижения высокого уровня технического мастерства;
 - общения с другими девочками;
 - желание заниматься с предметами художественной гимнастики (обруч, лента);
 - нравится выступать ребенку;
 - ребенку нравятся гимнастки в красивых купальниках; желание иметь такой же;
 - свой вариант ответа _____

Продолжение приложения А

11. Как Вы думаете, совпадает ли мотивация ребенка при поступлении в секции художественной гимнастики с мнением родителей?

а) Да; б) Нет; в) Не знаю;

12. Если Ваш ответ на предыдущий вопрос «Нет», то какая изначально мотивация занятием художественной гимнастикой у детей 4- 6 лет? Подчеркните 1 вариант ответа.

- этот вид спорта связан с танцами;
- менее травмоопасный по сравнению с другими видами спорта;
- этот вид спорта больше всего подходит девочкам;
- с целью поддержания хорошей физической формы;
- как средства ЛФК: профилактики плоскостопия, искривления позвоночника;
- социальная адаптация ребенка;
- с целью выполнения в перспективе спортивных разрядов;
- с целью достижения высоких спортивных результатов;
- с целью достижения высокого уровня технического мастерства;
- желание поиграть с другими девочками;
- желание заниматься с предметами художественной гимнастики (обруч, лента);
- нравится выступать;
- нравятся гимнастки в красивых купальниках; желание иметь такой же;
- свой вариант ответа _____

13. По Вашему мнению, меняется ли мотивация ребенка по отношению к занятиям к художественной гимнастикой по мере взросления?

а) Да; б) Нет; в) Не знаю.

14. Если «Да», отличается ли мотивационная сфера детей дошкольного возраста от младших школьников?

а) Да; б) Нет; в) Не знаю; г) Не всегда; д) «Возможно».

15. Отметьте напротив определенного возраста гимнасток мотив, отвечающий спортивной мотивации на данный момент в тренировочной деятельности?

| Мотивация | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|--|--------|-------|-------|-------|
| самоутверждение | | | | |
| самовыражение | | | | |
| исполнение общественного долга | | | | |
| желание приобрести новые двигательные навыки | | | | |
| быть здоровым | | | | |
| радуют достигнутые успехи на соревнованиях | | | | |
| нравится выступать на соревнованиях | | | | |
| радость от занятий спортом | | | | |
| быть красивой физическим (телосложение) | | | | |
| возможность одевать красивые купальники, тренироваться | | | | |
| с красивыми предметами | | | | |
| желание получить следующий разряд | | | | |
| свой вариант ответа | | | | |

16. Исходя из своего опыта, считаете ли Вы возможным коррекцию тренировочной деятельности на разных этапах подготовки, с учетом мотивационной сферы спортсменок?

а) Считаю; б) Не считаю; г) Учитываю в практике

17. Какие методы и методические приемы Вы используете в зависимости от мотивации гимнасток в дошкольном и школьном возрасте в тренировочном процессе для формирования желания продолжать заниматься художественной гимнастикой? Выберите наиболее подходящие на Ваш взгляд для конкретного возраста.

Продолжение приложения А

| Методы, методические приемы | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|--|--------|-------|-------|-------|
| метод слова при неудачах в тренировочной деятельности: изменение объяснений причин неуспеха, при котором любые внешние факторы и внутренний фактор (низкие способности) заменяются на внутренний фактор «недостаточность усилий» | | | | |
| постановка перед гимнасткой целей реально достижимых: правильно соразмерять цели с ее возможностями выявления вместе с гимнасткой сильных и слабых сторон; анализ успеха или неуспеха на тренировке | | | | |
| постановка целей перед гимнасткой: определить конкретные | | | | |
| действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы со временем добиться поставленных гимнасткой перед собой целей, т.е. наметить для себя ближайшую перспективу поведения | | | | |
| метод слова: научить понимать, действительно ли поведение приближает к цели, обладают ли их действия желаемыми последствиями | | | | |
| проведение занятий в виде игры | | | | |
| включение в занятия эстафет, подвижных игр | | | | |
| просмотр видеозаписей ведущих гимнасток мира | | | | |
| подбор на каждое занятие интересных упражнений | | | | |
| словесные методы: похвалы; убеждения; поощрения | | | | |
| введение в тренировочный процесс танцевальных уроков | | | | |
| учет интересов и предложения спортсменов при организации учебно-тренировочных занятий | | | | |
| создание ситуации свободного выбора (предоставлять занимающимся возможность выбора в процессе тренировок) | | | | |
| создание возможности исполнять лидерские функции тем спортсменкам, которые испытывают в этом необходимость | | | | |
| творческое проведение занятия, ставя каждый раз разные задачи, избегая стандарта и однообразия | | | | |
| обеспечение спортсменок знаниями, которые позволили бы им полностью использовать свой потенциал в данной деятельности | | | | |
| предложение спортсменкам сложных и важных упражнений и заданий, требующих от них полной самоотдачи | | | | |
| поощрение и развитие у гимнасток творческих способностей во время учебно-тренировочных занятий | | | | |
| свой вариант ответа | | | | |

18. Какие источники информации Вы используете для повышения мотивационной спортивной сферы у юных спортсменок?

- А) Учебные пособия, методические пособия по психологии, педагогике;
- Б) Учебные пособия, учебники по ГиМ ФК и С;
- В) практические рекомендации, разработанные для тренеров по гимнастике;
- Г) исходя из своего тренерского опыта;
- Д) опираясь на опыт тренеров по художественной гимнастике
- Е) свой вариант ответа _____

СПАСИБО!

АНКЕТА

для родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой

Уважаемые родители! Кафедра теории и методики гимнастики НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург проводит исследование по проблеме оптимизации содержания занятий гимнастикой на спортивно-оздоровительном этапе подготовки детей. Мы будем очень признательны Вам, если Вы ответите на наши вопросы. Благодарим Вас за содействие.

1. Ваш пол:
а) женский; б) мужской
2. Возраст
а) до 22 лет; б) 23-29; в) 30-36; г) 37-44; г) 45- и старше
3. Ваше образование:
А) среднее б) среднее специальное в) высшее г) высшее физкультурное
4. Имеете ли Вы опыт занятий спортом? Если «да», то какую Вы имеете(ли) спортивную квалификацию?
А) да: юношеский разряд; 3-1 взрослый; КМС; МС; МСМК; ЗМС
Б) нет
5. Каким видом двигательной деятельности Вы предпочитаете(ли) заниматься?
- гимнастические дисциплины;
- легкоатлетические дисциплины;
- единоборства;
- плавание;
- лыжный спорт;
- танцевальный спорт;
- конькобежный спорт;
- фигурное катание;
- спортивные игры;
- другой вид _____
6. Возраст Вашего ребенка _____
7. Считаете ли Вы, что гимнастика является универсальным средством развития ребенка?
а) да; б) нет; в) не знаю
8. С какой целью Вы привели своего ребенка в группу художественной гимнастики?
- для подготовки высококвалифицированной спортсменки;
- развития координационных способностей, необходимых в любом виде спорта;
- укрепления здоровья и социализации ребенка;
- другая цель _____
9. Чей был выбор данного вида спорта?
А) мамы; б) папы; в) обоих родителей; г) ребенка; д) бабушки; е) дедушки
10. Считаете ли Вы, что мотивация ребенка достаточна для достижения поставленных целей занятий гимнастикой?
а) да; б) не совсем; в) нет
11. В какой степени проявляет Ваш ребенок интерес к занятиям гимнастикой?
А) всегда с удовольствием идет на занятия;

Продолжение приложения Б

- Б) иногда бывает нежелание заниматься;
 В) чаще всего нужно принуждать идти на занятия
 Г) что-то еще _____
12. Какими приемами повышения интереса Вы пользуетесь?
 А) интересуюсь результатами занятий
 Б) хвалю за любой результат занятия
 В) убеждаю в возможности достичь самых высоких результатов в гимнастике
 Г) награждаю за результаты занятий
 Д) подбираю самую модную и красивую спортивную экипировку
 Е) указываю на ее преимущество над другими гимнастками
 Ж) осуществляем походы на спортивные мероприятия
 З) разрешаю не делать другие виды работ
 И) что-то еще _____
13. Считаете ли Вы достаточно интересными занятия гимнастикой для детей, проводимые тренером?
 А) да
 Б) в большинстве своем
 В) очень редко
 Г) нет
14. Какие упражнения более всего нравятся Вашему ребенку?
 - упражнения без предмета (равновесия, повороты, прыжки, волны и т.д.);
 - упражнения с предметами (мяч, лента, обруч, скакалка, булавы);
 - групповые упражнения (показательные выполняемые командой);
 - упражнения для развития физических качеств (на силовые способности, гибкость, быстроту, координацию);
 - игры и эстафеты;
 - хореографические упражнения;
 - акробатические упражнения;
 - прикладные упражнения (лазание, метания, ползание, преодоления препятствий и т.д.)
15. Считаете ли Вы занятия гимнастикой эффективными?
 А) да; б) нет; в) еще не понял (а)
16. Занимаетесь ли дополнительно (сверх расписания) гимнастикой или хореографией для быстрого и заметного достижения результатов?
 А) да постоянно; б) нет; в) по необходимости
17. Обсуждаете ли Вы с ребенком причины неудач тренировочной деятельности?
 А) да, постоянно; б) да, периодически; в) редко; г) нет
18. Считаете ли Вы, что занятия с 4-5 лет позволяют лучше понять тренеру и родителям степень одаренности ребенка?
 А) да; б) нет) в) в какой-то степени
19. Считаете ли Вы, что родители должны участвовать в обсуждении с тренером содержания занятий гимнастикой?
 А) да, всегда; б) да, по необходимости; в) нет

Благодарим за ответы!!!

ПЛАН

беседы с детьми, занимающимися гимнастикой

1. Как долго ты занимаешься гимнастикой?
2. Кто привел тебя в группу гимнастики?
3. Ты сама решила выбрать эти занятия?
4. Всегда ты с удовольствием хочешь идти на занятие?
5. Всегда тебе нравится заниматься гимнастикой?
6. Что ты больше любишь в этих занятиях?
7. Какие задания тренера тебе не нравится выполнять?
8. Какие упражнения тебе кажутся самыми трудными?
9. Что привлекает тебя в гимнастике?
10. Хотела бы ты стать высококвалифицированной гимнасткой?
11. Готова ты посвятить этим занятиям много-много лет и сил?

Методика оценки психологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста

| № п/п | Направленность | Показатели | Критерии оценки |
|-------|--------------------------------|---|--|
| 1. | «Реакция на движущийся объект» | Среднее время реакции (мс) - это средний интервал времени от момента поступления сигнала до ответной реакции организма (сумма всего затраченного времени на каждую реакцию поделённое на количество попыток испытуемого). | <i>Время реакции</i> фиксируется относительно отметки, при достижении которой движущимся объектом (заливкой) обследуемому необходимо нажать на кнопку. Если нажатие кнопки осуществлено в точности в момент достижения отметки заливкой, то время реакции фиксируется как 0; если нажатие кнопки произошло за N времени до достижения отметки – время реакции фиксируется как –N; если на N времени позднее – фиксируется время реакции N. |
| | | Число точных реакций | Количество реакций, которые были выполнены испытуемым без ошибок (запаздывания или опережения). |
| | | Число опережений | Количество реакций, которые были выполнены раньше положенного времени. Чем больше у испытуемого будет выявлено число опережений, тем точнее можно утверждать, что у испытуемого процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. |
| | | Число запаздываний | Количество реакций, которые были выполнены позже установленного времени. Чем больше у испытуемого будет выявлено число запаздываний, тем точнее можно утверждать, что у испытуемого процессы торможения преобладают над процессами возбуждения. |
| | | Среднее значение времени реакции (мс) - это при нормальном распределении показатель уравновешенности нервных процессов и текущего функционального состояния организма обследуемого. | При диагностике особенностей нервной системы показатели среднего значения времени реакции, близкие к нулю, свидетельствуют о том, что большинство реакции были точны, что характерно при уравновешенности нервных процессов обследуемого, т.е. сбалансированности процессов возбуждения и торможения по силе. Положительные показатели (больше нуля) среднего значения времени реакции говорят о том, что реакции обследуемого чаще были запаздывающими, что свойственно неуравновешенности нервных процессов обследуемого с преобладанием силы процесса торможения. Отрицательные показатели (меньше нуля) свидетельствуют о том, что реакции обследуемого были преимущественно опережающими, что означает скорее неуравновешенность нервных процессов с преобладанием силы процесса. |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| «Реакция на движущийся объект» | Функциональный уровень системы (функциональное состояние центральной нервной системы) - это общий уровень активности нервной системы в определенный момент времени, от которого зависят границы возможностей ее жизнедеятельности. | Функциональное состояние проявляется в виде уровня бодрствования организма, который, в свою очередь, определяет интенсивность (активность, скорость, «насыщенность») поведения человека. (возбуждения). |
| | Устойчивость реакции - способность нервной системы сохранять текущее состояние при влиянии внешних воздействий (стресс, нагрузки и т.д.). | Чем выше показатель устойчивости, тем лучше нервная система и организм спортсмена справляется со стрессом. |
| | Уровень функциональных возможностей | Способность организма и центральной нервной системы определять и показывать максимальную работоспособность организма при влиянии различных внешних факторов, а не только стрессовых воздействий. |
| | Среднеквадратичное отклонение (мс) | Средний показатель варьирования значений времени реакции на все предъявления стимула в данном обследовании относительно среднего значения времени реакции. Это показатель указывает насколько в среднем значения времени реакции отличаются от своего среднего показателя. При оценке особенностей нервной системы стандартное отклонение может рассматриваться как показатель уравновешенности нервных процессов. Если показатель стандартного отклонения низкий, то это означает, что значения времени реакции на различные предъявления стимула в течение обследования варьируют в небольшом диапазоне, т.е. почти не отличаются друг от друга. В этом случае на предъявления стимула человек реагировал с одной и той же скоростью, что свидетельствует об уравновешенности нервных процессов обследуемого. Если показатель стандартного отклонения высокий, то, напротив, значения времени реакции варьируют в большом диапазоне, существенно отличаются друг от друга: проходя обследование, человек реагировал на стимулы то значительно быстрее, то значительно медленнее. Это говорит о неуравновешенности нервных процессов. |

| | | |
|--|---|--|
| | Медиана | Значение времени реакции, которое делит все полученные по итогам данного обследования показатели времени реакции обследуемого на предъявления стимула пополам: половина показателей больше медианы, другая половина значений меньше (точнее, не больше) медианы. При нормальном распределении медиана равна или близка к среднему арифметическому. Т.е. чем ближе показатели медианы к среднему арифметическому, тем корректнее результаты обследования. При диагностике особенностей нервной системы близкий к нулю показатель медианы свидетельствует об уравновешенности нервных процессов; отрицательный показатель – о неуравновешенности нервных процессов с преобладанием силы процесса возбуждения, положительный – о неуравновешенности нервных процессов с преобладанием силы процесса торможения. |
| | <u>Ассиметричность</u> - отсутствие или нарушение симметрии (степень, в которой кривая распределения отклоняется от идеальной симметрии). | Диагностика сенсорной асимметрии и определение ведущего органа определяется путем сравнения результатов двух проведенных в одинаковых условиях обследований данного человека по одной и той же методике в одном случае – с участием органа, расположенного на правой стороне тела, во втором случае – с участием органа, расположенного на левой стороне. Обследование с участием ведущего органа дает более высокие результаты. В данном обследовании испытуемые нажимали на кнопки либо правой, либо левой рукой. Соответственно, чем ближе показатель к нулю, тем меньше асимметрия. Чем больше показатель, тем больше асимметрия (доминирует либо правое, либо левое полушарие). Но, т.к. каждый ребенок проходил тест один раз и прибор регистрировал нажатия кнопки сразу двух рук, а не отдельно левой, отдельно правой рукой, то достаточно сложно выявить какое полушарие доминирует больше. Поэтому можно полагаться только на общие результаты. |
| | Экссесс | Статистическое понятие, которое представляет остроту каждого пика в графике распределения (крайнее проявление чего-либо, обычно нарушающее норму, нормальное развитие). |
| | Число ошибок опережения и запаздывания | количество ошибок (неверных реакций), которые были совершены в момент какого-либо функционального состояния нервной системы (возбуждения или торможения). |

| | | | |
|-------------------------------|----------------------|---|---|
| | 2. | Суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО) - отражает уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. | Чем больше величина СО, тем меньше уровень активности в какой-либо полезной деятельности (в данном случае на тренировках) и ребенку приходится насильно заставлять себя что-то делать, утомляемость повышена, а внимание легко отвлекается посторонними вещами. В стрессовой ситуации (например, в условиях соревнований) возможен срыв деятельности и поведения. Соответственно, чем меньше СО, тем активнее и оптимистичнее ребенок, может интенсивно работать более длительное время, лучше развит самоконтроль. В стрессовой ситуации сосредоточивается на выполнении своей задачи. |
| 2. | Цветовой тест Люшера | | <p>6 - 0 – отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности</p> <p>12 - 8 – незначительный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности</p> <p>14 - 20 – норма (средний уровень непродуктивной нервно-психической напряженности)</p> <p>22 - 26 – повышенный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности</p> <p>28 - 32 – выраженная непродуктивная нервно-психическая напряженность</p> |
| Вегетативный коэффициент (ВК) | | Значения ВК в диапазоне 1-1,5 балла отражают оптимальный уровень активированности (постоянная готовность к активным действиям и деятельности) и увеличивают успешность деятельности в стрессовых ситуациях (выступления на соревнованиях). Значения ВК>1,5 указывают на наличие у испытуемого перевозбуждения (снижается самоконтроль, ребенок становится нервным, нетерпеливым, может совершать необдуманные поступки, чтобы расслабиться), соответственно, ВК<1 говорит о подавленности спортсмена (ребенок пассивен, движения скованны, не хочет ничего делать, возможно, присутствует хроническое переутомление). | |
| Автономность | | Независимость, активность, инициативность, самостоятельность, склонность к доминированию, стремление к успеху и самоутверждению (от 0 до -9.8). | |
| Эксцентричность | | Сосредоточенность на собственных проблемах (от 0 до 9.8). | |

Продолжение приложения Д

| | | | |
|----|--------------|---|---|
| | | Вегетативный баланс | От 0 до 9.8 – преобладание тонуса симпатической нервной системы, т.е. мобилизация всех функций, подготовка к активной деятельности. От 0 до -9.8 – преобладание тонуса парасимпатической нервной системы, т.е. работа организма направлена на отдых, восстановление сил, сбережение ресурсов |
| | | Личностный баланс | От 0 до 9.8 – неустойчивая, противоречивая личность. От 0 до -9.8 – сбалансированность личностных свойств. |
| | | Показатель работоспособности | От 9.1 до 16 - низкая работоспособность, от 16 до 20.9 - высокая работоспособность. |
| | | Показатель стресса | Значения могут быть в диапазоне от 0 до 41.8: если значения до 20 - есть тенденция к образованию стресса, если больше 20 - это проявление стрессового состояния. <u>Первый выбор: тревога. Второй выбор: тревога.</u> Если во втором выборе значение больше, чем в первом, то есть тенденция к нарастанию тревоги, а если значение меньше, то тенденция к уменьшению тревоги |
| 3. | Теплинг-тест | Средняя частота – способность выполнять ритмические движения. | Чем выше частота, тем подвижнее нервно-мышечная система и тем выше скорость двигательных переключений. |
| | | Общее число ударов | Показатель применяется для сравнения уровня работоспособности на начальном этапе и далее в течение времени. |
| | | Уровень начального темпа работы | Показатель работоспособности в начале выполнения действия. |
| | | Средняя величина различия в темпе | Чем стабильнее сохраняется частота ударов на протяжении всего тестирования, тем выше сопротивляемость утомлению в ходе осуществления ритмических движений. И, наоборот, чем больше снижается частота, тем больше степень утомления. |
| | | Усреднённый междударный интервал | Скорость выполнения движения в ответ на импульс. |
| | | Количество ударов в первой части теста | Показатель используется для сравнения работоспособности в первой половине выполнения действия со второй половиной. |
| | | Уровень лабильности – скорость возникновения реакции на внешний раздражитель. | У гимнасток не должен быть высоким. |
| | | Уровень выносливости | Способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. |

Продолжение приложения Д

| | | | |
|----|-----------------|---|---|
| | | Степень отклонения кривой работоспособности от исходного уровня | Изменение работоспособности с течением времени выполнения действия |
| | | Показатель силы нервной системы | Способность выдерживать сильное, либо длительное действующее возбуждение. |
| 4. | Оценка внимания | Время реакции | Поведенческий параметр, оценивающий время от стимула до реакции (момента начала). |
| | | Концентрация внимания | Удержание внимания на каком-либо объекте. Такое удержание означает выделение «объекта» в качестве некоторой определённости, фигуры, из общего фона. |
| | | Устойчивость внимания | Продолжительность времени, в течение которого человек способен концентрироваться на определенном объекте или теме. |
| | | Число ошибок опережения и число ошибок запаздывания | Показатели, с помощью которых можно определить преобладание процессов возбуждения (когда больше ошибок опережения) или процессов торможения (когда больше ошибок запаздывания). |
| | | Работоспособность | Способность человека выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. |

Методика оценки мотивации детей дошкольного возраста к занятиям гимнастикой

| № п/п | Методика | Направленность | Критерии оценки |
|-------|--|---|--|
| | В.И. Тропников «Изучение мотивов занятий спортом» | Методика разработана для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным видом спорта. | <p>Предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены. Прежде всего просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют для вас никакого значения, оцениваются в 1 балл.</p> <p style="text-align: center;"><u>Обработка результатов</u></p> <p>Сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности: общения (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74,99, 102), познания (пп. 11,30, 64, 87), материальных благ (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98), развития характера и психических качеств (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97), физического совершенства (пп. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84), улучшения самочувствия и здоровья (пп.1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104), эстетического удовольствия и острых ощущений (пп. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94), приобретения полезных для жизни умений и знаний (пп.9, 28, 47, 66, 88, 100), потребность в одобрении (пп.12, 31, 50, 69, 106), повышение престижа, желание славы (пп. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107), коллективистическая направленность (пп.10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).</p> <p>Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму баллов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т.е. высчитать среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива.</p> <p>По ответам на пп. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт. А по ответам на пп. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 91, 92 – почему выбран именно данный вид спорта.</p> |

Нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления в группы этапа начальной подготовки

| Качества и способности | Контрольные упражнения | Оценка |
|---|---|--|
| 1 | 2 | 4 |
| Гибкость | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов | «5» – кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены |
| | «Мост» из положения стоя | «5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см |
| | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | «5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь |
| Подвижность тазобедренных суставов | Шпагаты с правой и левой ноги | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см |
| | «Поперечный» шпагат | «5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см |
| Координационные способности | Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны | «5» – сохранение равновесия 6 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 2 с. Выполнить с обеих ног |
| Скоростно-силовые способности: прыгучесть | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | «5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, но плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, сутулая спина |
| Силовые способности: сила мышц брюшного пресса | Сед углом, руки в стороны 20 с | «5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина; «3» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты |
| Координационные способности: «моторика рук с предметом» | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой | «5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута |

Приложение И

Контрольные упражнения для оценки технической подготовленности спортсменок группы этапа начальной спортивной подготовки (Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»/ Под общей редакцией Р.Н. Терехиной . М.: 2016.)

| №п/п | Норматив | Требования к исполнению |
|---|---|--|
| 1. Упражнения на расслабление | | |
| 1.1 Упражнения на расслабление мышц туловища | | |
| 1.1.1 | В положении лежа на спине | Лечь на спину, руки вдоль тела, колени выпрямлены, носки оттянуты: поднимая руки вверх, потянуться, затем расслабить мышцы всего тела |
| 1.1.2 | То же, что 1.1.1 | Потягиваясь, повернуть туловище налево или направо |
| 1.1.3 | То же, что 1.1.1 | Пальцы сжать в кулаки, колени выпрямить, носки на себя вверх, напрячь все тело, затем расслабить |
| 1.1.4 | Из основной стойки одновременно или последовательно, расслабляя мышцы, наклонить голову, плечи и туловище вперед, последовательно напрягая мышцы, выпрямиться | Начиная с поясничного отдела. То же, с поворотом налево и направо |
| 1.1.5 | Сесть на пятки, голову и руки расслаблено опустить, туловище несколько наклонить вперед – встать на колени, руки (кисти сжаты в кулаки) поднять в стороны, туловище выпрямить, затем, опуститься на пятки | Опускаться на пятки расслабив руки, шею и туловище |
| 1.2 Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса | | |
| 1.2.1 | Основная стойка, руки расслаблены | Преподаватель становится сзади занимающегося и, поддерживая снизу за плечи, поднимает его руки в стороны или вверх, проверяя отсутствие в них мышечного напряжения. Затем он внезапно отпускает руки упражняющегося, чтобы они расслаблено упали |
| 1.2.2 | Положить пальцы руки на возвышение, чтобы рука расслабленно скользнула с опоры | При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах |

Продолжение приложения И







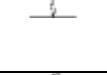
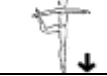
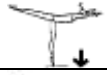


| | | |
|---|--|--|
| 1.2.3 | Руки согнуты вперед, ладонями вниз – потряхивать расслабленные кисти | То же, с поворотом предплечий внутрь и наружу |
| 1.2.4 | Руки свободно опущены: потряхивать расслабленные кисти, поднимать руки в различных направлениях – вперед, в стороны, вверх, круговым движением | При поднимании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах |
| 1.2.5 | Кисти сжаты в кулаки, напряженно поднять руки в стороны, вперед или вверх и, расслабив, опустить вниз | При опускании рук следить за отсутствием напряжения в локтевых суставах |
| 1.3 Упражнения на расслабление мышц шеи | | |
| 1.3.1 | Расслабив мышцы шеи, наклонить голову вперед, назад в сторону | Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь |
| 1.3.2 | Повернуть голову, затем, расслабив мышцы шеи, наклонить голову вправо, влево | Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь |
| 1.3.3 | Расслабив мышцы шеи, кружением туловища круговое движение головой | Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь |
| 1.3.4 | Расслабив мышцы шеи, пассивно наклонить голову вперед, а затем активным движением наклонить ее назад | Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь |
| 1.3.5 | Активное кружение головой, расслабив мышцы шеи | Не следует выполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь |
| 1.4 Упражнения на расслабление мышц ног | | |
| 1.4.1 | Лечь на спину, одну ногу поднять напряженно вперед, расслабить стопу, голень | Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют |
| 1.4.2 | Потряхивая ногой, расслабить стопу | Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют |
| 1.4.3 | Пружинными полуприседаниями или прыжками на одной – потряхивание свободной ноги | При выполнении упражнений на расслабление ног следует следить за тем, чтобы расслаблялось колено. Это упражнение применяется так же для растягивания |

| 2. Упражнения на «пружинность» | | |
|---------------------------------------|---|--|
| 2.1 Пружинные упражнения для туловища | | |
| 2.1.1 | В парах приседания | Встать парами один в затылок другому, стоящий сзади кладет руки на плечи первому и заставляет его согнуться и присесть. Первый, оказывая сопротивление второму, приседает, одновременно сгибаясь, и затем встает и выпрямляется, преодолевая сопротивление партнера |
| 2.1.2 | Присед боком к гимнастической стенке | Встать боком к гимнастической стенке, ноги сомкнуть, опереться одной рукой: равномерно напрягая мышцы, одновременно согнуться и опуститься в глубокий присед, отделив пятки от пола. Встать и напряженно выпрямиться |
| 2.1.3 | Полуприсев, руки сзади внизу в «замок» | Стойка, руки сзади-внизу в «замок». С небольшим равномерным напряжением несколько согнуть вперед туловище и полуприсесть. Затем выпрямиться. Следить, чтобы туловище сгибалось в поясничном отделе позвоночника («округляя» спину). Полуприсед выполнять на всей стопе, не отделяя пяток от пола |
| 2.1.4 | Полуприсед в стойке на носках, руки вверх. | Стойка на носках, руки вверх: равномерно согнуться («дугой») и одновременно согнуть ноги так, чтобы бедра и голень образовали прямой угол, выпрямиться и встать |
| 2.1.5 | Из стойки на носках глубокий присед | Из стойки на носках, руки вверх. В стороны или вниз – одновременное сгибание туловища, рук и ног в глубокий присед и возвращение в исходное положение |
| 2.2 Пружинные упражнения для рук | | |
| 2.2.1 | Работа в парах | Встать лицом друг к другу: первый поднимает руки вперед ладонями книзу, второй кладет руки сверху на тыльную сторону рук первого и сгибает его руки во всех суставах; первый сопротивляется. Затем первый разгибает руки, преодолевая сопротивления второго |
| 2.2.2 | Стойка на носках, правая/левая вперед на носок, руки в стороны/вперед. Пружинные движения руками | С напряжением, как бы преодолевая сопротивление, предельно согнуть руки во всех суставах, передавая тяжесть тела на сзади стоящую ногу |
| 2.2.3 | Исходное положение - стойка, руки в стороны – пружинное сгибание рук во всех суставах и последующее их разгибание | Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях |
| 2.2.4 | Исходное положение то же, что 2.2.3, попеременное сгибание одной руки и разгибание другой | Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях |









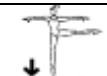

| 2.3 Пружинные упражнения для ног | | |
|----------------------------------|--|---|
| 2.3.1 | Полуприсед у гимнастической стенки | Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне пояса: не отделяя пяток от пола, полуприсед, затем встать и подняться на носки |
| 2.3.2 | То же, что 2.3.1 из различных стоек с различными движениями руками | Стойка лицом к стенке, упор о стенку на уровне пояса: не отделяя пяток от пола, полуприсев, затем встать и подняться на носки. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию |
| 2.3.3 | Попеременные пружинные движениями ногами | Стойку на носках чередовать с полуприседом на одной ноге, другая – согнутая на носок. Не делать большой шаг при переносе тяжести тела |
| 2.3.4 | То же, что 2.3.3 | Из стойки одна нога впереди или в сторону на носок – попеременные пружинные движения ногами, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую |
| 2.3.5 | Пружинные движениями ногами у гимнастической стенки | Исходное положение – стойка на носках лицом/боком к гимнастической стенке, упор на уровне талии одной рукой. Несколько пружинных движений ногами, задержаться в стойке на носках; рука, исполнявшая взмахи назад и вперед, в момент остановки задерживается сзади или впереди. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллову сухожилию |
| 2.3.6 | Пружинные движения ногами | Чередовать с задержкой на одной ноге, сгибая другую ногу вперед. То же, поднимая ногу назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, поднимаясь на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахилловому сухожилию |
| 3 Упражнения типа волн | | |
| 3.1 Волны телом | | |
| 3.1.1 | Волна телом в седе на пятках | Из седа на пятках, руки сзади, пальцы сцеплены наклон вперед, сначала прогибаясь в пояснице, плечи и голова отстают, затем, выгибая спину, опустить плечи и голову вниз. После этого, последовательно выпрямляя поясницу, верхнюю часть туловища и шею, вернуться в исходное положение |
| 3.1.2 | Волна телом в седе на пятках с переходом в стойку на коленях | Исходное положение то же, что 3.1.1, но плечи и голова опущены: вынося вперед бедра, стать на колени, прогнуться в поясничной части позвоночника (плечи и голова еще опущены), выпрямиться, затем выгибаясь в поясничной части и одновременно последовательно сгибаясь в грудном, шейном отделе позвоночника, мягко опуститься в и.п. |





Продолжение приложения И

| | | |
|-------------------------|--|---|
| 3.1.3 | Волна вперед у гимнастической стенки в стойке на коленях | Стойка на коленях лицом к стенке, хват на уровне пояса, наклон вперед («дугой»), руки выпрямить, голову наклонить. Постепенно последовательно вывести вперед бедра, живот, грудь, прогнуться в грудном отделе позвоночника, наклонить голову назад, после чего выпрямиться |
| 3.1.4 | То же, что 3.1.3 на середине | Выполняется на базе 3.1.3 |
| 3.1.5 | Волна вперед у гимнастической стенки | Выполняется на базе 3.1.3, из стойки на носках. Добавить движения ногами: согнуть ноги и, постепенно их выпрямляя, последовательно вывести вперед колени, бедра и т.д. |
| 3.1.6 | Обратная волна в стойке на коленях у гимнастической стенки | Исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед |
| 3.1.7 | Боковая волна у гимнастической стенки | Из исходного положения стойка на правой/левой, левая/правая в сторону на носок, обучаемый делает присед с наклоном влево/вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться влево. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую, а таз обучаемого перемещается влево-вверх. Выпрямиться |
| 3.1.8 | Боковая волна | Из исходного положения стойка на правой/левой, левая/правая в сторону на носок, обучаемый делает присед с наклоном влево/вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться влево. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую, а таз обучаемого перемещается влево-вверх. Выпрямиться |
| 3.2 Волны руками | | |
| 3.2.1 | Волна руками | Начинается и завершается положением руки в стороны |
| 3.2.2 | Последовательная волна руками | Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях |
| 3.2.3 | Различные комбинации с целостной волной и движениями тела | Выполняются на базе 3.2.1-3.2.2 Сочетания волн и движений тела подбираются в зависимости от решаемых задач урока |





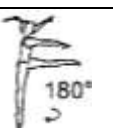




| 4. Равновесия | | | |
|---|---|--|---|
| 4.1 Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад | | | |
| 4.1.1 |  | «Passé» | Положение, при котором работающая нога, согнутая в колене выворотню, подведена к колену другой |
| 4.1.2 |  | То же что 4.1.1 согнувшись | Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой. Спина округлена, живот втянут, руки вниз |
| 4.1.3 |  | То же что 4.1.1 с наклоном назад (прогнувшись) | Работающая нога, согнута коленом вперед, подведена к колену другой |
| 4.1.4 |  | Ст. на носке на одной, другая назад на 45°, прогнувшись | Достаточно прогнуться в грудном отделе |
| 4.2 Равновесия нога назад | | | |
| 4.2.1. |  | Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на стопе | Нога параллельно полу, прогнуться в грудном отделе позвоночного столба |
| 4.2.2 |  | Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на носке | Стойка на полупальцах, свободная нога горизонтально, мышцы всего тела напряжены, тело активно устремлено вверх. Наибольшую нагрузку несут м. сгибатели стопы и сгибатели бедра опорной и разгибатели бедра свободной ноги, мышцы спины |
| 4.2.3 |  | «Аттитюд» на стопе | Равновесие сохраняется на одной ноге, а другая нога поднята и отведена выворотню назад в согнутом положении |
| 4.2.4 |  | Переднее горизонтальное равновесие нога на 90° на стопе | Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 90°. Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях |
| 4.2.5 |  | Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на стопе | Опорная нога на полной ступне, свободная нога поднимается назад под углом 180° (вертикальный шпагат). Туловище наклонено вперед параллельно полу, руки в различных положениях |
| 4.2.6 |  | Переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью на стопе | Из стойки на одной, сильно напрягая мышцы спины и предельно прогибаясь в поясничной области, гимнастка, отводя другую назад, захватывает ступню и, притягивая ее, переходит в положение переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью |
| 4.3 Равновесия нога вперед | | | |
| 4.3.1. |  | Заднее равновесие на стопе нога горизонтально | Нога рабочая параллельно полу. Держать «физиологический квадрат». Спина прямая, выполнять за счет силы мышц (антагонист-агонист) двуглавой и четырехглавой мышц бедра |




Продолжение приложения И

| | | | |
|---|---|---|--|
| 4.3.2. |  | Заднее вертикальное равновесие на стопе нога на 180° с помощью | В фазе реализации небольшой кифоз в грудном отделе (спина «округлена»). Крепко держать «мышечный корсет» |
| 4.3.4 |  | «Казак»: свободная нога горизонтально | Колени вместе, нога не ниже горизонтали, спина прямая |
| 4.4 Равновесия с опорой на различные части тела | | | |
| 4.4.1 |  | Равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 90° | Держать корпус. Сохранять «физиологический квадрат». Амплитуда свободной ноги не менее 90° |
| 4.4.2 |  | Равновесие: удержание спины лежа на бедрах | Удерживать спину не менее 90° относительно пола, живот пола не касается |
| 4.6.3 |  | Равновесие: через переворот прийти в положение удержание спины лежа на бедрах | Выполняется на базе умения выполнять равновесие 4.6.2. Переворот выполнять из любого положения: стоя, стоя на коленях |
| 4.5 Динамическое равновесие с движением или без движения ног с опорой на различные части тела | | | |
| 4.7.1 |  | «Мексиканка»: движением вперед прийти в положение стойки на предплечьях | Плечи пола не касаются. Таз над головой. Положение ног: в шпагат, ноги вместе, согнув одну. Выполняется переворотом вперед (как правило из «полушпагата») В стойке на предплечье ноги вместе, ноги в продольном и поперечных шпагатах, голова расположена точно над тазом, взгляд на кисти |
| 4.6 Динамическое равновесие с полной волной телом | | | |
| 4.8.1 |  | Волна вперед | Из стойки руки вверх постепенно последовательно вынести бедра, грудь, прогнуться в грудной части, наклонить голову назад, после чего выпрямиться. Добавить движения ногами: согнуть ноги и, постепенно их выпрямляя, последовательно вынести вперед колени и т.д. |
| 4.8.2 |  | Опускание обратной волной в положение сед на пятках | Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит через подъемы в сед на пятках |
| 4.7 Равновесие нога в сторону | | | |
| 4.9.1 |  | Боковое вертикальное равновесие на стопе, нога горизонтально | Рабочая нога не опускается ниже 90°, выворотню, пяткой в пол |
| 4.9.2 |  | Вертикальное боковое равновесие на стопе с помощью | Амплитуда движения ноги на 180°. Небольшой наклон в сторону рабочей ноги. Крепко держать «мышечный корсет» |

| 5. Повороты | | | |
|--|---|---|---|
| 5.1 Пассе. Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад; спиральный поворот с волной | | | |
| 5.1.1 |  | Одноименный поворот на 360° в «Passe» | Выполнять шагом в сторону или через выпад. Коленом в сторону, носок у опорной ноги. Сохранять положение (формы рабочей ноги) до момента остановки. По мере освоения поворота, акцент делать на количестве туров |
| 5.1.2 |  | Одноименный вертикальный поворот в ст. на носке на одной, другая назад на 45° | Держать вертикаль. В фазе реализации нога назад на 45° |
| 5.1.3 |  | Спиральный поворот с полной волной | Из и.п. стойка скрестно левой (правой), наклон туловища в противоположную сторону, руки в стороны. В подготовительной стадии движения выполняется полуприсед, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах. Основная стадия движения начинается движением правого (левого) колена в сторону поворота, поднимаясь на носки, при этом плечевой пояс и руки остаются неподвижными. Затем поворот выполняется по ходу волнообразного, «спирального» движения, когда гимнастка последовательно разгибается сначала в тазобедренных и коленных суставах, а затем прогибается. Последняя часть спирального поворота представляет собой поворот приставлением |
| 5.2 Вращения на различных частях тела | | | |
| 5.2.1 |  | Поворот на 360° поперечном шпагате. | Из и.п. лежа на спине или в поперечном шпагате выполнить поворот на 360°. Лбом касаться впереди лежащую ногу, сзади лежащая нога не отрывается от пола |
| 6. ПРЫЖКИ | | | |
| 6.1 Вертикальные прыжки | | | |
| 6.1.1 Без вращения | | | |
| 6.1.1.1 | | Прыжок вверх | Исполняется из основной стойки толчком двумя на месте, вперед, назад в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360°, 540° |
| 6.1.1.2 | | То же, что 6.1.1.1 | С предшествующими пружинными движениями ногами и взмахами рук, в фазе полета руки взмахом вверх, ноги выпрямлены, носки оттянуты |
| 6.1.1.3 | | Прыжки вверх, чередующиеся с различными шагами, бегом, галопом и др. | Исполняются на базе 6.1.1.1-2. Можно выполнять один за другим на месте или продвигаясь, а также постепенно увеличивая высоту прыжка, усиливая или ускоряя толчки |
| 6.1.1.4 | | Прыжок толчком двумя ноги врозь | В фазе полета прямые ноги широко разведены, в момент приземления носки должны быть развернуты |

Продолжение приложения И

| | | | |
|---|---|--|--|
| 6.1.1.5 | | Прыжок, сгибая ноги вперед | В фазе полета захватить колени руками |
| 6.1.1.6 | | Прыжок, сгибая ноги вперед | В фазе реализации колени к груди, спина прямая |
| 6.1.2 Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180°, а также на 360° | | | |
| 6.1.2.1 |  | Воздушный тур на 360° | Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет 360° |
| 6.1.2.2 |  | Прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 180° | Вертикальное положение тела в пространстве, контролируемое приземление, по положению стопы при отталкивании идет отсчет поворота на 180°. Острый угол в коленном суставе |
| 6.1.2.3 |  | Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 180° | Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего поворота на 180° |
| 6.1.2.4 |  | Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с поворотом на 360° | Тело вертикально. Выворотное положение бедра. Форму удерживать на протяжении всего воздушного тура |
| 6.1.2.5 |  | Вертикальный прыжок, нога вперед на 90° с поворотом на 180° в воздухе | Нога вперед на 90° удерживается на протяжении всего поворота на 180° в воздухе |
| 6.2 «Кабриоль» (вперед, в сторону, назад); «прогнувшись» | | | |
| 6.2.1 |  | «Кабриоль» (вперед, в сторону, назад) | В фазе полета толчковая нога «подбивает» маховую; то же в сторону и назад. Одна нога, поднятая на взлете назад, вперед или в сторону, удерживается на заданной высоте; а – другая нога, отделяясь от пола, ударяет ранее отведенную ногу |
| 6.2.2 |  | Прыжок «Прогнувшись» | В фазе полета прогнуться дугой, голову назад |
| 6.3 Прыжки со сменой положения ног | | | |
| 6.3.1 |  | Прыжок со сменой положения ног, горизонтально впереди | Смену ног выполнять в фазе полета параллельно полу |
| 6.4 «Казак» ноги в различных положениях | | | |
| 6.5.1 |  | «Казак» | Махом одной вперед, другую согнуть (колени вместе, бедро параллельно полу), приземление на толчковую ногу. Спина прямая |

| 6.5 Прыжок в «Кольцо» | | | |
|-----------------------|---|-------------------------|--|
| 6.6.1 |  | Прыжок в «Кольцо» одной | В фазе полета, коснуться носком одной ноги головы |
| 6.6 Прыжок шагом | | | |
| 6.7.1 |  | Прыжок шагом | В фазе полета одна нога вперед, другая назад, две ноги параллельно полу или более 180°. Этот прыжок может выполняться толчком одной или двумя стопами и считаются как разные |
| 6.7 Прыжок подбивной | | | |
| 6.8.1 |  | Прыжок касаясь | В фазе полета одну ногу назад, другую согнуть назад, другую согнуть до касания колена |

| УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ | | | |
|-------------------------|---|--|---|
| 7. ОБРУЧ | | | |
| 7.1 Удержания обруча | | | |
| 7.1.1 | Жесткий хват. Двумя руками | | Обруч находится на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Указательным пальцем выравниваем плоскость обруча. И.п. – обруч в двух руках, внизу, жесткий хват; 1-2. – руки вперед; 3-4. – руки вверх; 5-6. – руки вперед; 7-8. – и.п. |
| 7.1.2 | Жесткий хват. Одной рукой | | Обруч находится на внутреннем ребре ладони, между большим и указательным пальцами. Указательным пальцем выравниваем плоскость обруча. Ладонью вниз. В положениях: руки в стороны, обруч в правой/ левой руке; руки вперед, обруч в правой/ левой руке |
| 7.1.3 | «Качалочка» обруча на внутреннем ребре ладони | | Обруч в свободном хвате, между большим и указательным пальцами, покачивание обруча в медленном темпе, следя за плоскостью |
| 7.2 Передачи обруча | | | |
| 7.2.1 | Простые передачи обруча | | Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций (в различных положениях, с закрытыми глазами). Перед и над собой, сбоку. |
| 7.2.2 | Обводная передача обруча за спиной | | Обруч завести за спину и передать в другую руку. Сохранять плоскость обруча, передавать без вибраций |

Продолжение приложения И

| | | |
|------------------------------|---|--|
| 7.2.3 | Обводная передача обруча за головой | И.п. – стойка, руки в стороны. Рука с обручем сгибается и заводится назад за голову. За головой отпустить обруч и поймать другой рукой |
| 7.2.4 | Обводная передача обруча под ногой | Завести обруч под ногу и передать в другую руку |
| 7.3 Фигурные движения обруча | | |
| 7.3.1 | Восьмерка обручем | И.п. – руки в стороны, обруч в правой руке, жестким хватом, сверху. 1-2. – круг обручем спереди, в лицевой плоскости; 3-4. – круг обручем сзади в лицевой плоскости. Во время круга спереди, согнуть руку в локтевом суставе, плечевой пояс и кисть неподвижны. Затем круг сзади, также согнуть руку в локтевом суставе, но слегка взять кисть на себя, помогая сохранить плоскость |
| 7.4 Вращения обруча | | |
| 7.4.1 | Вращение обруча в лицевой плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках в обе стороны) | Рука чуть согнута в локтевом суставе перед собой, кистью вперед, пальцы вместе, вращение обруча за счет колебательных движений кистью вправо-влево |
| 7.4.2 | Вращение обруча в боковой плоскости: - на одной кисти; - на двух кистях (на правой и левой руках) | Выполняется аналогично упр. 7.4.1 |
| 7.4.5 | Вращение обруч на шее | И.п. – обруч на шее. Отвести обруч в сторону – замах, толкнуть его в противоположную сторону. Шеей выполнять колебательные движения вперед-назад |
| 7.4.6 | Вращение обруча на талии | И.п. – обруч на талии. Замах обруча – резкий толчок и в это время колебательные движения туловищем вперед-назад |
| 7.4.8 | Вращение обруча на голеностопе | И.п. – выпад, обруч лежит на опорной ноге, направленный в противоположную сторону подъема. Для того чтобы закрутить обруч необходимо толкнуть его вперед «задней» ногой так, чтобы при вращении он не касался пола |
| 7.4.9 | Бег с вращением обруча на голеностопе | Вращение выполнять на базе упражнения 7.4.8, только с продвижением вперед |
| 7.5 Вертушки обруча | | |
| 7.5.1 | Опорная вертушка вокруг кисти | Выполнять в вертикальной и горизонтальных осях. Вертушка начинается в жестком хвате с предварительного замаха, затем раскрывается кисть, позволяя обручу вращаться, затем обруч захватывается в жесткий хват |

Продолжение приложения И

| | | |
|---------------------|---|---|
| 7.5.2 | Вертушка обруча на полу | И.п. – обруч в правой (левой) руке перед собой на полу. Обруч поставить перед собой. Повернуть его от себя, резко толкнуть в другую сторону, и закрутить кистью |
| 7.6 Перекаты обруча | | |
| 7.6.1 | Перекаты по полу | Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге |
| 7.6.2 | Обратный кат обруча по полу | Указательный палец на внешней стороне обруча, при замахе давить пальцем на обруч. Вывести обруч вперед, практически не отрывая от пола, указательный палец слегка расслабить, кистью совершить резкое движение к себе, отпуска обруч |
| 7.6.3 | Перекат по одной руке | Обруч в руке, свободным хватом сверху, рука отведена назад. Перекат начинается с небольшого замаха кистью и рукой назад, затем вывести руку вперед, кистью небольшой толчок на себя, выпрямляя ладонь и подставляя ее под обруч, приподнять руку, перекал, ловля у плеча |
| 7.6.4 | Перекат обруча по задней поверхности тела | И.п. – лежа на животе, обруч вверх. Движением кистей отпускаем обруч назад, он перекачивается по рукам – спине – ногам. Фиксировать обруч, зажав пятками |
| 7.7 Броски обруча | | |
| 7.7.1 | Бросок обруча двумя руками | Бросок обруча двумя руками в горизонтальной плоскости. Обруч держать на вытянутых руках, на уровне груди, горизонтально полу, хват свободный. Небольшой замах, отпуская руки слегка вниз, не меняя при этом плоскость обруча. Выпрямляя колени, поднять руки вверх, параллельно друг другу, выпустить обруч |
| | | Бросок обруча двумя руками с переворотом. Обруч в двух руках, внизу, перпендикулярно полу, хват обруча свободный. Обруч держать на вытянутых руках. Выводя руки вперед, кисть от себя. Движением кистей к себе, совершить бросок, подкручивая обруч. |
| 7.7.2 | Бросок обруча в боковой плоскости | После предварительного замаха выпрямить руку вверх и выбросить обруч |
| 7.7.3 | Бросок обруча в лицевой плоскости | Выполняется так же, как и в боковой, только с вращения обруча перед собой |

| 8. МЯЧ | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 8.1 Махи и круговые движения мячом | | |
| 8.1.1 | Маховые движения мячом | И.п. – сидя на пятках, мяч внизу. Выпрямляясь на коленях с махом руками вперед-вверх, вернуться в и.п. |
| | | И.п. – ст. ноги врозь, мяч перед грудью. Горизонтальные махи вправо и влево, вернуться в и.п. |
| | | И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вверх. И.п. То же в сторону |
| | | И.п. – ст. мяч в правой руке внизу. Взмах вперед – назад (кач в боковой плоскости) |
| 8.1.2 | Круговые движения мячом | И.п. – И.п. – ст. мяч сверху, круговые движения в боковой плоскости вертикально не сходя с места и с продвижением |
| | | И.п. – ст. (ст. на коленях), руки вверх, мяч в правой руке, Вертикальный боковой круг правой рукой |
| | | И.п. – ст. руки вверх, мяч в правой, вертикальный круг назад правой рукой, передать мяч в левую руку |
| | | И.п. – ст. на левом колене, опираться на предплечье левой руки, правую с мячом вперед-влево; большой горизонтальный круг вправо-назад-вверх. То же в положении стоя |
| 8.2 Выкруты и восьмерки мячом | | |
| 8.2.1 | Выкрут в горизонтальной плоскости | И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выкрут в лучезапястном суставе в горизонтальной плоскости |
| | | И.п. – то же. Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх |
| 8.2.2 | Выкрут в вертикальной плоскости | И.п. – правая рука с мячом в сторону-книзу, левая на пояс. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки |
| 8.2.3 | Сочетание различных выкрутов | И.п. – то же. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь, а затем выкрут в горизонтальной плоскости наружу. То же с другой руки |
| | | И.п. – руки в стороны, мяч в правой. Выполнить выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки |

| 8.3 Обволакивание и вращение мяча | | |
|-----------------------------------|------------------------------|---|
| 8.3.1 | Обволакивание мяча | И.п. – сед пятках, мяч на полу справа. Выполнить обволакивание мяча и взять его с пола |
| 8.3.2 | Вращение мяча | И.п. – ст., мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча от себя в горизонтальной плоскости |
| | | И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости |
| | | И.п. – ст. мяч между ладонями перед собой. Вращение мяча к себе в горизонтальной плоскости |
| 8.4 Зажимы мяча | | |
| 8.4.1 | Зажимы ногами | И.п. – ст. на левой, согнув правую вперед, мяч зажат между голеностопом. Разогнуть ногу, согнуть |
| 8.5 Баланс мяча | | |
| 8.5.1 | Баланс мяча руками | Баланс мяча на тыльной стороне ладоней двух рук |
| 8.5.2 | Баланс мяча ногами | И.п. – сед углом, согнув ноги, баланс на голених |
| 8.6 Передачи мяча | | |
| 8.6.1 | Передачи мяча из руки в руку | И.п. – руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – руки вниз, передать мяч в левую руку; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки вперед, передать мяч в правую руку; 7-8 – и.п. |
| | | И.п. – ст. ноги врозь, руки внизу, мяч в правой. 1-2 – поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3-4 – опуститься, руки вниз; 5-8 – то же с другой руки |

Продолжение приложения И

| | | |
|-------|------------------------|--|
| | | <p>И.п. – ст. на коленях, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – сед на пятках с наклоном, передать мяч в левую руку; 3-4 – стойка на коленях, руки в стороны; 5-8 - то же с другой руки</p> |
| | | <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – наклон вперед-вправо, передать мяч в левую руку за правой ногой; 3-4 – выпрямиться, руки в стороны; 5-8 – то же с другой руки</p> |
| | | <p>И.п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнуть под тупым углом и передать мяч под ногой в левую руку; 3-4 – опустить правую в и.п., руки в стороны; 5-8 – то же с другой ноги</p> |
| | | <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – наклон влево, передать мяч над головой в левую руку; 3-4- выпрямиться, руки в стороны; 5-8 – то же, но в другую сторону</p> |
| | | <p>И.п. – ст. руки в стороны, мяч в правой руке. С поворотом на 180° передать мяч за спиной в левую руку</p> |
| 8.6.2 | Передача из рук в ноги | <p>И.п. – ст. на коленях ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – с поворотом направо, положить мяч на пол между ступнями; 3-4 – с поворотом туловища налево, ст. на коленях, руки в стороны; 5-6 – с поворотом налево, взять мяч левой рукой; 7-8 – и.п., мяч в левой руке</p> |
| | | <p>И.п. – лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4 – руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4- руки в стороны; 5-6 – взять мяч левой рукой; 7-8 – разогнуть ноги, руки в стороны. Затем то же выполнить с левой руки</p> |

Продолжение приложения И

| | | |
|--|---------------------------|--|
| | | И.п. – мяч в правой руке. 1-2 – ст. на левой, правую согнуть вперед, мяч положить под колено (зажать); 3-4 – правую назад, руки в стороны (прогнуться); 5-6 – правую согнутую вперед, взять мяч левой рукой; 7-8 – и.п., мяч в левой руке. То же выполнить с другой ноги |
| 8.7 Отбивы мяча | | |
| 8.7.1 | Отбивы мяча об пол руками | И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол двумя руками, ловля в две руки |
| | | То же упражнение в парах |
| | | Упражнение в паре, у каждой гимнастки в руках мяч |
| | | И.п. – ст. на коленях, мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив и ловля мяча двумя руками |
| | | То же в положении стоя |
| | | И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Вертикальный отбив об пол и ловля мяча одной рукой |
| | | И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой. Из выпада левой отбить мяч вправо, делая выпад вправо, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону |
| | | И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. Отбив левой рукой мяч в правую руку, сразу отбив об пол в середину правой рукой в левую руку |
| | | И.п. – ст. мяч в правой руке. Отбив мяча об пол движением назад к стопе, поворот на 180°, ловля левой рукой |
| | | И.п. – ст. мяч вперед. Отбив мяча об пол, поворот на 360°, ловля двумя руками |
| | | И.п. – ст., мяч вперед в правой руке. Отбив мяча об пол, поворот на 360°, ловля одной рукой |
| | | И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Три отбива об пол мяча, ловля в руку |
| | | И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Поочередные отбивы правой, левой руками |
| И.п. – ст. на правой, левая назад на носок, мяч вперед в правой руке. Два больших отбива (на уровне поясицы), полуприсед, три маленьких отбива, ловля в руку | | |
| 8.7.2 | Отбивы мяча ногами об пол | И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Поочередные отбивы правой, левой стопами |
| | | И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги, мяч зажат между стопами. Отбив мяча об пол, ловля в и.п. |

| | | |
|-------------------|------------------------------|--|
| 8.7.3 | Отбивы мяча от руки | И.п. – ст. руки вперед, мяч на тыльной стороне ладони правой руки. С небольшого броска отбив тыльной стороны ладони одной руки |
| 8.8 Перекаты мяча | | |
| 8.8.1 | Перекаты мяча по полу | <p>И.п. – сед на пятках (в парах) лицом друг к другу на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнеру</p> <p>И.п. – сед на пятках, правая рука в сторону, левая с мячом на полу. Перекат мяча по полу вправо с ловлей правой рукой и обратно</p> <p>И.п. – сед согнув ноги, мяч на полу слева. Перекат мяча под ногами в правую руку, а затем в и.п.</p> <p>И.п. – сед, левая рука в сторону, мяч в правой внизу. Наклоняясь, перекал по полу вокруг ног в левую руку</p> <p>И.п. – присед, руки вниз, мяч в правой. Перекал мяча по полу вперед, выпрямляясь, бег за мячом и остановка его в и.п.</p> <p>И.п. – ст., мяч в правой рук впереди, левая в сторону, сделал полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть, выполнить прыжок через мяч со сменой согнутых ног, после приземления в полуприседе поймать мяч левой рукой, вернуться в и.п.</p> <p>И.п. – присед на правой, левая в сторону на носок, мяч в правой руке внизу, левая рука в сторону. Перекал мяча по полу влево, перенося тяжесть тела влево, поймать левой рукой</p> <p>И.п. – ст. мяч в правой рук впереди, левая в сторону, сделал полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть скрестно через мяч. Выполнить несколько шагов. Присесть, взять мяч</p> <p>И.п. – ст. мяч на полу справа. Наклоняясь перекал мяч по полу вокруг прямых ног</p> <p>И.п. – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, мяч в правой руке. Три маленьких перекал по полу из правой руки в левую руку и т.д.</p> |
| 8.8.2 | Перекаты по ногам и туловищу | И.п. – упор сидя сзади, мяч на голених ног у ступней. Поднимая ноги, перекал мяч к туловищу, опустить ноги и двумя руками переложить мяч в и.п. |

Продолжение приложения И

| | | |
|---------------------------|------------------------------|--|
| 8.8.3 | Перекаты по рукам и туловищу | И.п. – руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекатить мяч до груди, раскрыть руки в стороны, поймать мяч на тыльной стороне кистей после удара его о пол. Разучивать в положении сед ноги врозь, затем стоя |
| | | И.п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекатить мяч до груди, руки скрестно. Опуская руки вниз-вперед, перекат мяча в и.п. |
| | | Перекаты мяча между ладонями внутрь и наружу. |
| | | И.п. – круглый полуприсед, мяч за шеей, локти вверх. Перекат мяча по спине и рукам. Взять мяч сзади внизу |
| | | И.п. – ст. мяч вперед на тыльной стороне ладони. Перекат мяча по рукам и спине |
| 8.9 Бросок и ловля мяча | | |
| 8.9.1 | Бросок и ловля мяча руками | И.п. – ст. мяч вперед. Бросок, отбив от пола, ловля в две ладони |
| | | И.п. – ст. мяч вперед. Бросок двумя руками вверх, ловля в одну руку |
| | | И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в одну руку |
| | | И.п. – ст. мяч внизу в правой руке. Бросок. Ловля за головой, согнув руки локтями в стороны на «винте» |
| | | И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, отбив об пол, ловля в одну руку |
| | | И.п. – ст. мяч вперед в правой руке. Бросок вверх, ловля в одну руку |
| 9. БУЛАВЫ | | |
| 9.1 Вращательные движения | | |
| 9.1.1 | Покачивание булавами | И.п. – стойка, булава вперед. Булава держится в свободном хвате ладонью вниз (булава удерживается за головку согнутым средним пальцем и подушечкой большого пальца). Выполнить покачивание булавой в лицевой плоскости вправо-влево, активно работая кистью |
| | | И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся в свободным хвате ладонью вниз. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево |
| | | И.п. – стойка, булава вперед. Булава держится в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавой в боковой плоскости к себе-от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом |

| | | |
|--------------------|--------------------------------|---|
| | | И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавами в боковой плоскости к себе - от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом |
| | | И.п. – стойка, булава в сторону. Булава держится в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавой в лицевой плоскости к себе - от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом |
| | | И.п. – стойка, булавы в стороны. Булавы держатся в жестком хвате. Поменять жесткий хват на свободный. Выполнить покачивание булавами в боковой плоскости к себе - от себя. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом |
| | | И.п. – стойка, булава вверх. Булава держится в свободном хвате. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево |
| | | И.п. – стойка, булавы вверх. Булавы держатся в свободном хвате. Выполнить покачивание булавами в лицевой плоскости вправо-влево |
| 9.1.2 | Вращательные движения булавами | И.п. – стойка, булава вперед. Вращение булавой вперед в боковой плоскости. Булава держится жестким хватом. Перед вращением сделать небольшой замах вниз, перехватить булаву в свободный хват ладонью вверх между большим пальцем и ладонью. Заканчивая упражнение, перехватить булаву жестким хватом |
| | | И.п. – стойка, булавы вперед. Булавы держатся жестким хватом. Вращение булавами вперед в боковой плоскости. Перед вращением сделать небольшой замах, перехватить булавы в свободный хват. Заканчивая упражнение, перехватить булавы жестким хватом |
| 9.2 Круги булавами | | |
| 9.2.1 | Большие круги булавами | И.п. – стойка, булава вперед. Большой круг булавой в боковой плоскости. Держать булаву жестким хватом, выполнять круг в плечевом суставе булавой назад и вперед в боковой плоскости |

Продолжение приложения И

| | | |
|------------------|--------------------------|---|
| | | И.п.- стойка, булава в сторону. Большой круг булавой в лицевой плоскости. Держать булаву жестким хватом , Выполнять круг вправо и влево в лицевой плоскости |
| 9.2.2 | Средние круги булавами | И.п. – стойка, булава вверх. Средний круг в лицевой плоскости спереди. Держать булаву жестким хватом. Во время выполнения круга, согнуть руку в локтевом суставе. И.п. И.п. стойка, булава вверх. Средний круг в лицевой плоскости сзади. Держать булаву жестким хватом. Во время выполнения согнуть руку в локтевом суставе, кистью «помогаем» булаве сохранить плоскость. И.п. |
| 9.2.3 | Малые круги булавами | И.п. – стойка, булава в сторону. Малые круги булавой в лицевой плоскости. Малый круг булавой в лицевой спереди, не прерывая движения, малый круг в лицевой сзади И.п. – стойка, булавы в стороны. Малые круги булавами в лицевой плоскости. Малый круг булавами в лицевой спереди, не прерывая движения, малый круг в лицевой сзади И.п.- стойка, булавы в стороны. Малые круги булавами в горизонтальной плоскости по и против часовой стрелки, одновременно, поочередно, последовательно |
| 9.3 Броски булав | | |
| 9.3.1 | Броски булав руками | Маленькие броски булавы с ловлей за тело. И.п. – стойка, булавы вниз - бросок правой (левой) булавы -ловля за тело булавы. Держать булаву за головку. Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью |
| 10. ЛЕНТА | | |
| 10.1 Махи лентой | | |
| 10.1.1 | Махи в лицевой плоскости | И.п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Лицевой мах правой влево-книзу. Лента проходит перед носками с касанием пола. 3-4. То же вправо |

Продолжение приложения И

| | | |
|-------------------|--------------------------------|---|
| | | И.п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Лицевой мах влево-кверху. 3-4. Мах вправо-кверху. Махи кверху выполняются прямой рукой без касания лентой пола. На махе правой рукой влево-кверху в конце движения кисть сгибается в сторону полета ленты, локоть слегка округляется. Мах в обратном направлении следует начинать, когда конец ленты мелькнет у левого плеча |
| | | И.п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Выпад левой влево, лицевой мах влево-кверху. 3-4. Приставить левую к правой, лицевой мах вправо-кверху. 5-6. Повторить движение счета 1-2 с передачей ленты в левую руку. 7-8. Приставить левую руку к правой, руки в сторону. Повторить упражнений другой рукой и в другую сторону |
| | | Махи на танцевальных шагах. И.п.- руки в стороны, лента в правой руке. Такт 1. Вальсовый шаг влево, лицевой мах лентой влево-книзу. 2. Вальсовый шаг вправо, лицевой мах вправо-книзу. 3. Повторить движение такта 1 с передачей ленты в левую руку. 4. Стойка на носках, руки в стороны |
| 10.1.2 | Махи в боковой плоскости | И.п. – рука с лентой сзади. 1-2. Мах лентой вперед-вверх. 3-4. Мах лентой назад-книзу. Лента касается пола, проходя рядом со ступней. Ноги во время махов пружинят. Мах лентой в обратном направлении сверху вниз следует начинать тогда, когда конец ленты мелькнет перед глазами |
| | | Предыдущее упражнение на шагах вперед и назад с передачей ленты за спиной в другую руку |
| 10.2 Круги лентой | | |
| 10.2.1 | Круги лентой лицевой плоскости | И.п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Большой лицевой круг лентой книзу влево. 2. Мах влево. 3. Лицевой круг книзу-вправо. 4. Мах вправо (то же левой рукой) |
| | | И.п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1. Шаг левой влево, правая в сторону на носок, лицевой круг лентой книзу-влево. 2. Мах влево. 3. Приставить левую к правой, лицевой круг вправо. 4. Мах вправо |
| | | И.п. – руки в стороны, лента в правой руке. 1-2. Приставной шаг левой влево, лицевой круг влево-книзу. 3. Шаг левой влево, правая в сторону на носок, мах влево-книзу. Держать. 5-8. То же вправо. Предыдущее упражнение с передачей ленты в другую руку на счете 4 |

| 10.3 Змейки лентой | | |
|--------------------|---|--|
| 10.3.1 | Вертикальная змейка в лицевой плоскости | И.п. – руки влево, правая с лентой. 1-2. Небольшой выпад вправо, вертикальная змейка слева направо на полу. Змейку продолжать вправо до полного выпрямления руки в сторону-вниз, туловище слегка наклонить вперед. 3-4. Переносить тяжесть тела на левую ногу, приставить правую, мах лентой над головой влево. Ширина выпада увеличивает продолжительность змейки, поэтому перед упражнением следует потренировать его отдельно |
| 10.3.2 | Вертикальные змейки по воздуху | В выполнении змейки по воздуху большую роль играет положение палочки. Она должна быть все время как бы продолжением руки. При поднимании палочки вертикально вверх лента наматывается на нее. Для овладения вертикальной змейкой по воздуху предлагается повторить все вышеприведенные упражнения, заменив змейку по полу змейкой по воздуху, выполняемую на уровне плеч |
| 10.3.3 | Горизонтальные змейки лентой по полу и по воздуху | Горизонтальная змейка по полу. И.п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Сгибая и разгибая кисть влево и вправо, горизонтальная змейка с продвижением назад на легком беге, передавая ленту из одной руки в другую на ходу, не нарушая рисунка. Добиваться, чтобы все зубцы лежали на полу |
| | | И.п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Повторить упражнение 1 со змейкой по воздуху |
| | | И.п. – рука с лентой впереди ладонью вниз, легкий бег назад, выполняя горизонтальную змейку по полу отведением и приведением кисти влево и вправо. |
| 10.3.4 | Горизонтальная змейка за головой | Выполняется с продвижением вперед на шагах, на беге, на танцевальных шагах. И.п. – рука с лентой вверх ладонью вверх. Шагая вперед, выполнить горизонтальную змейку отведением и приведением кисти влево и вправо. То же на беге |
| 10.3.5 | Горизонтальная змейка сверху вниз | И.п. – левая рука в сторону, правая с лентой назад. 1-2. Встать на носки, мах лентой вперед-вверх. 3-4. Полуприсед, горизонтальная змейка сверху вниз, сгибая и разгибая кисть влево и вправо. Повторить 4 раза, затем передать ленту в левую руку за спиной |

| 10.4 Спирали лентой | | |
|-----------------------------|------------------------------|---|
| 10.4.1 | Вертикальные спирали | И.п. – лента в правой руке впереди. Шагая назад с небольшим наклоном туловища вперед, выполнить вертикальную спираль по полу, вращая ленту внутрь. Через четыре-шесть шагов передать палочку в другую руку, продолжая движение спирали левой рукой наружу. То же на легком беге назад |
| | | И.п. правая рука с лентой сзади. Шагая вперед, вертикальная спираль по полу, чередую вращения лентой внутрь и наружу через каждые четыре-шесть шагов. То же на легком беге, выполняя упражнение правой и левой рукой |
| 10.4.2 | Спирали в лицевой плоскости | И.п. – рука влево-книзу, лента в правой. 1-2. Выпад правой вправо, вертикальная спираль по полу слева направо (туловище слегка наклоняется вправо, лента проходит около ступней). 3-4. Приставляя правую ногу к левой, мах лентой над головой влево. Выполнить по 4-6 раз правой и левой рукой |
| | | И.п. – правая рука с лентой влево-книзу, левая в сторону. 1-«и» -3-«и».шесть шагов легкого бега вправо, вертикальная спираль по полу наружу в лицевой плоскости. 4-«и». приставляя ногу в стойку на носках, мах лентой назад-вправо и, передавая ее в левую руку, принять И.п. то же в другую сторону |
| | | Предыдущее упражнение на шаге галопа в сторону. 1-6. Шесть шагов галопа направо. 7-8. Мах лентой назад вправо с передачей ее в левую руку и т.д. |
| | | Повторить упражнения 10.4.2, но делая спирали по воздуху |
| 11. СКАКАЛКА | | |
| 11.1 Махи и круги скакалкой | | |
| 11.1.1 | Махи и покачивания скакалкой | И.п. – скакалка сложенная в четверо вперед. 1. – правая рука опускает свой конец скакалки, левая небольшой дугой книзу делает мах скакалкой влево. 2. – мах скакалкой вправо, правая рука в сторону. 3. – мах скакалкой влево. 4. – мах скакалкой вправо. Поймать свободный ее конец правой рукой, принимая и.п. 5-8. – то же в другую сторону |

Продолжение приложения И

| | | |
|--------|-----------------|--|
| | | <p>И.п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке. 1-4. – четыре качания скакалки влево и вправо в лицевой плоскости. 5-7. – согнув локоть предплечьем вперед, небольшим вращением руки влево намотать скакалку на предплечье. 9. – держать. 9-12. – слегка вращая предплечьем вправо, размотать скакалку с руки. 13. – мах скакалкой влево. 14. – мах вправо. 15-16. – махом влево передать скакалку в левую руку</p> <p>То же, концы скакалки в одной руке, другая в сторону</p> <p>И.п. – одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости</p> <p>И.п. – ст. на носках, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. «Кач» скакалки в боковой плоскости назад справа, пережат на пятки. Пережат в ст. на носках, «кач» скакалки вперед</p> |
| 11.1.2 | Круги скакалкой | <p>Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной двумя руками</p> <p>Сочетание кругов с махами скакалкой в лицевой плоскости</p> <p>Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках</p> <p>Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее одной рукой за концы. То же, концы скакалки в двух руках</p> <p>Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости</p> <p>И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой</p> <p>И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Выполнить в сочетании с поворотами на 360°</p> <p>И.п. – концы скакалки в двух руках. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой</p> <p>И.п. – концы скакалки в двух руках. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Выполнить в сочетании с поворотами на 360°</p> |

Продолжение приложения И

| | | |
|---------------------------------|-------------------------|--|
| | | Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую |
| | | Стоя, скакалка в двух руках внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360°, поднимая руки вверх |
| | | Стоя, концы скакалки в одной руке внизу, несколько кругов в горизонтальной плоскости с поворотами на 360°, поднимая руки вверх |
| | | Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Большой горизонтальный круг скакалкой внизу с прыжками через скакалку |
| | | Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Горизонтальные круги вверху внизу |
| | | Ст., скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой. Горизонтальный круг скакалкой внизу с прыжками через скакалку (горизонтальная восьмерка) |
| | | И.п. – концы скакалки в двух руках впереди. Большой круг справа-вперед, мах скакалки вверх (в середину), большой круг слева-вперед |
| | | И.п. – концы скакалки в двух руках. Большой круг справа-вперед, мах скакалки вверх (в середину), большой круг слева-вперед, закрутить скакалку на левую руку, раскрутить скакалку, большой круг слева-назад, перевод скакалки вправо, закрутить скакалку движением на плечо левой руки, раскрутить |
| | | И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево, не прерывая движения, большой круг слева, движением назад |
| | | И.п. – концы скакалки в двух руках сзади. Большой круг справа движением назад, перевод скакалки влево, не прерывая движения, закрутить скакалку на левое плечо, движением назад, раскрутить скакалку |
| 11.2 Перевод скакалки («парус») | | |
| 11.2.1 | Перевод скакалки назад. | И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках в лицевой плоскости. 1-4. – Круг правой рукой по дуге вперед-влево, продолжая его за спиной вправо, провести скакалку назад за спину. Закончить движение руки в стороны, локти согнуть, ноги выпрямить |

Продолжение приложения И

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| 11.2.2 | Перевод скакалки вперед | <p>И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках, скакалка сзади. 1-4. – полуприсед, круг левой рукой за спиной вправо и, продолжая его перед лицом влево, закончить движение, руки в стороны, локти слегка согнуть, ноги выпрямить, скакалка впереди. Следуя за движением скакалки, слегка прогнуться, затем наклониться вперед и выпрямиться</p> <p>Выполнить 2.1 и 2.2 – слитно</p> <p>И.п. – ст. левой, правая скрестно на пальцы, концы скакалки в двух руках справа. Поворот скрестно влево, «парус» влево. Перевод скакалки влево</p> |
| 11.3 Закручивание и раскручивание | | |
| 11.3.1 | Закручивание и раскручивание скакалки, сложенной вдвое | <p>И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Поворот на 180° направо, горизонтальный мах правой рукой, обвить скакалку вокруг таза. Поворот на 180° налево, раскрутить скакалку 180°, горизонтальный круг вверху, подняться на носки, руки в стороны</p> <p>И.п. – ст., руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Наклон прогнувшись вперед, закрутить скакалку вокруг ног, движением вперед-влево, Раскрутить скакалку движением наружу-вправо</p> <p>И.п. – ст., на левой, правая вперед, скакалка сложенная вдвое. Концы скакалки в правой руке. Накрутить скакалку на ногу движением сверху-внутри. Раскрутить обратным движением</p> <p>И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое с «узлом» вперед. Натянуть скакалку, резким движением отпуская скакалку, поднять правую вперед, закрутить скакалку вокруг ноги</p> |
| 11.3.2 | Закручивание и раскручивание развернутой скакалки | <p>И.п. – ст., руки в стороны, скакалка в двух руках перед собой. С пружинящим движением ног мах скакалкой назад-вправо, обвить скакалку около правого плеча, затем также с пружинящим движением раскрутить скакалку. Мах левой рукой над головой, встать на носки, скакалка сзади</p> <p>И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в двух руках слева. Правая рука вверх, левая вправо около талии. Выполняя круговые движения в лучезапястном суставе правой руки наружу (вправо), накрутить скакалку на туловище. Раскрутить движениями в лучезапястном суставе правой руки влево в и.п.</p> <p>Накрутка скакалки на пояс с отпусанием одного конца. Из исходного положения – стойка, скакалка в двух руках вправо, закручивание на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки и сразу подхватывает ее</p> |

| 11.4 Восьмерка скакалкой | | |
|---|--|---|
| 11.4.1 | Восьмерка скакалкой в боковой плоскости | Выполнить вращение вперед/ назад в боковой плоскости, при достижении рукой верхней точки, пронести ее по диагонали вниз, и снизу вверх |
| 11.4.2 | Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости | И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверх. Большой круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу |
| | | Восьмерка скакалкой в лицевой плоскости И.п. – ст., концы скакалки в двух руках вверх. Малый круг скакалки вниз-влево в и.п., не прерывая движения, средний круг скакалки за спиной снизу-вправо-наружу |
| 11.5 «Мельницы» скакалкой | | |
| 11.5.1 | «Мельница» в боковой плоскости | Хватом развернутой скакалки за середину выполнить малые последовательные круги руками в виде восьмерки кистями |
| 11.5.2 | «Мельница» в лицевой плоскости | Вертикальная «мельница» в лицевой плоскости над головой |
| 11.5.3 | Круговая «мельница» | Круговая «мельница» скакалкой |
| 11.6 Складывание и завязывание скакалки | | |
| 11.6.1 | Складывание скакалки | И.п. – ст., скакалка вперед в правой руке.. 1-2. – сложить скакалку вдвое; 3-4.- сложить скакалку вчетверо; 5-8. – в обратном порядке распустить скалку |
| | | И.п. – ст., скакалку вперед, в двух руках. 1-2. – правой рукой подхватить 1/3 скакалки слева, 3-4. – левой рукой подхватить 1/3 скакалки справа |
| 11.6.2 | Завязывание скакалки | И.п. – ст., скакалка вдвое сложена в правой руке. Поднять руки на уровне груди, скрестить руки, протаскать узел вовнутрь правой рукой; затянуть |
| | | И.п. – ст., концы скакалки в двух руках справа. Скрестить руки, правая рука сверху. Положить скакалку у запястья левой руки, продеть узел в петлю, левый узел продеть движением к себе в образовавшуюся петлю |
| 11.7 Передача скакалки | | |
| 11.7.1 | Передача скакалки из руки в руку за спиной | И.п. – ст., руки влево, скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Мах правой рукой влево, горизонтальный круг скакалкой, поворот на 360°, скакалка передается за спиной в левую руку |

Продолжение приложения И

| | | |
|------------------------------|--|---|
| | | И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Горизонтальный круг скакалкой назад-влево, передача скакалки за спиной в левую руку. |
| 11.7.2 | Передача скакалки из руки в руку на кругах и восьмерке | И.п. – ст., руки вперед, скакалка в левой руке. Пружинящее движение ногами, нижний вертикальный круг сзади-влево, передача скакалки в правую руку спереди |
| | | Передача скакалки из одной кисти в другую на вертикальной восьмерке. И.п. – ст., руки вперед, скакалка в левой руке. Вертикальная восьмерка, каждый раз при вращении скакалки передача из одной кисти, в другую |
| 11.8 Вращение скакалки рукой | | |
| 11.8.1 | Вращение скакалки в горизонтальной плоскости | И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед. Вращение скакалки вокруг горизонтальной плоскости к себе/ от себя |
| | | И.п. – ст., руки в стороны, концы скакалки в правой руке. Вращение скакалки по часовой и против стрелке в горизонтальной плоскости |
| 11.8.2 | Вращение скакалки в боковой плоскости | И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед |
| | | И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед (или и.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу). Вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад |
| | | И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое сзади за спиной, концы скакалки в правой руке вверху, середина скакалки в левой руке сзади-снизу. Четыре вращения скакалки вперед в боковой плоскости. С поворотом направо на 180°, круг скакалкой снизу-вверх налево (перевод скакалки). Четыре вращения скалки назад |
| | | Обволакивание вокруг кисти. И.п. – ст. на носках, хват скакалки за середину вперед. Круг скакалкой слева, справа. Продолжая круг справа, раскрыть ладонь, пальцами вправо, выполнить вращение вокруг кисти |
| 11.8.3 | Вращение скакалки в лицевой плоскости | И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, вперед, концы скакалки в правой руке. Отпуская середину скакалки левой рукой, вращение скакалки против часовой стрелки в лицевой плоскости |

Продолжение приложения И

| | | |
|--------------------------|-------------------------------|--|
| | | И.п. – ст., концы скакалки в правой руке вперед. Вращение скакалки по часовой стрелке в лицевой плоскости |
| 11.8.4 | Вращение скакалки ногой | И.п. – ст., скакалка, сложенная вдвое, вертикально вперед, узлы скакалки в правой руке. Вращение скакалки вперед в боковой плоскости. Поднимая левую вперед, мах скакалки влево. Сгибая левую вперед, зажать концы скакалки под ногой. Продолжать вращать скакалку ногой |
| 11.8.5 | Вращение развернутой скакалки | И.п. – ст., развернутая скакалка в правой руке (один конец скакалки на полу, дугой в правой руке). Вращение по часовой (против часовой) стрелки в горизонтальной плоскости |
| | | И.п. – ст., на носках, концы скакалки в двух руках слева. Поднимая правую руку вверх, левая направо (на уровне талии) закрутить на один оборот, нижняя рука отпускает конец скакалки, правая продолжает вращение наружу развернутой скакалки |
| 11.9 «Обкрутка» скакалки | | |
| 11.9.1 | «Обкрутка» вокруг кисти | Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. «Обкрутка» на кисти происходит в лицевой плоскости по или против часовой стрелки. После замаха обкрутить скакалку вокруг кисти и перехватить концы |
| 11.9.2 | «Обкрутка» вокруг ног | «Обкрутка» вокруг ноги движением вперед Из исходного положения – стойка, скакалка, сложенная вдвое в руке. Сделать замах, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить «обкрутку» вокруг ноги |
| | | «Обкрутка» вокруг ног движением назад. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое вперед, узлы в правой руке. Поднимая правую руку вверх, горизонтальный круг над головой вправо. Переводя правую руку за колени, выполнить двойную «обкрутку» вокруг ног (вращение выполнять коленями вправо, в полуприседе). Подхватить конец скакалки правой рукой слева у колен. Горизонтальный круг скакалки за спиной, передача скакалки в левую руку, продолжая вращение, поймать узлы правой рукой впереди |
| 11.9.3 | «Обкрутка» вокруг туловища | «Обкрутка» вокруг туловища вперед. И.п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое узлы в правой руке в сторону. Сделать замах скакалки влево, правая рука на талии, затем толчок узелков в сторону вращения скакалки и выполнить «обкрутку» вокруг туловища |

Продолжение приложения И

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| 11.9.4 | «Обкрутка» вокруг шеи | «Обкрутка» вокруг шеи. И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое за шеей. Толчок узелков в сторону вращения скакалки движением вперед. Выполнить «обкрутку» вокруг шеи в и.п. |
| | | «Выкручивание» скакалки на шее Вдвое сложенная скакалка в двух руках за головой, один локоть просовывается в «дырку» между рукой и скакалкой и выполняется «выкручивание». Выполняется сначала в медленном темпе, затем в быстром темпе. |
| 11.10 «Удочка» и «эшапе» скакалкой | | |
| 11.10.1 | «Удочка» скакалкой | И.п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, подхватить один конец другой рукой |
| 11.11 Спирали скакалкой | | |
| 11.11.1 | Спирали скакалкой в горизонтальной плоскости | И.п. – ст. на носках, концы скакалки в правой руке вперед, кисть опущена вниз. Вращение скакалки кистью по часовой и против часовой стрелки – спираль |
| 11.11.2 | Спирали скакалкой в вертикальной плоскости | Спиралевидные движения скакалкой И.п. – ст., скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой перед собой в вертикальной плоскости |
| 11.11.3 | Спиралевидные движения скакалкой сбоку | Спиралевидные движения скакалкой сбоку И.п. - стойка, скакалка в правой/левой руке за один конец. Выполнить кистью последовательные круговые движения скакалкой сбоку вертикальной плоскости |
| 11.11.4 | Спиралевидные движения скакалкой после закручивание на один оборот, на пояс | Спиралевидные движения скакалкой И.п. – стойка, скакалка в двух руках вправо, сделать замах, закручивание на один оборот, на пояс, отпустить нижний узел, сделать круговое движение кистью вниз и поймать узел |
| 11.12 Броски скакалки | | |
| 11.12.1 | Броски руками | И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки |
| | | И.п. – ст., скакалка сложенная вчетверо перед собой. Присед, согнуть руки, выпрямляя руки и ноги, бросок вверх, ловля за два узла скакалки во вход с прыжком «козлик» через скакалку |

Продолжение приложения И

| | | |
|---------------------------|--|--|
| | | И.п. – ст., скакалка сложенная в восемь раз в правой руке. С замаха бросок вверх, ловля за два узла |
| | | И.п. – ст., скакалка в дух руках вперед. Кач справ, перевод влево, вперед, в верхней точке середины скакалки бросок скакалки вверх, ловля за один конец скакалки |
| | | И.п. – ст., скакалка в двух руках вперед. Круг скакалкой назад, отпустить правый узел назад на пол. Бросок вверх на подскоке скакалки. Ловля за один конец, повернуться к скакалке, отбив, ловля во входе на козлике |
| | | Три прыжка (подскоки), вращая скакалку назад, бросок, ловля во входе на козлике |
| | | И.п.– ст., скакалка сложенная вдвое в правой руке. Замах назад справа, бросок вверх, ловля |
| | | И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в лицевой плоскости назад, бросок вверх. Ловля |
| | | И.п. – скакалка сложенная вдвое, узлы скакалки в правой руке. Круг скакалки в боковой плоскости назад, бросок. Ловля |
| 11.12.2 | Броски ногами | И.п. – скакалка сложенная вдвое на правой на носке вперед. Приседая на левой, мах правой, бросок |
| | | Вчетверо сложенная скакалка лежит на правой (правая вперед на носок), шагом левой, махом правой вперед – бросок, ловля |
| 11.12.3 | Броски с ловлей ногами, туловищем, шей | И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое. Вращение скакалки в лицевой плоскости вправо, бросок скакалки вверх, ловля на ногу (поднимая ногу навстречу скакалке, она должна намотаться на ногу) |
| | | Ловля за два узла скакалки двумя руками на «козлике», кувырке |
| 11.13 Прыжки со скакалкой | | |
| 11.13.1 | Прыжки с вращением скакалки вперед | Работа втроем. Две девочки держат скакалку и раскачивают ее, третья перепрыгивает через скакалку |
| | | Упражнение в шеренге. В шеренге, взявшись за концы скакалок. Одновременное вращение скакалок |

Продолжение приложения И

| | |
|--|--|
| | <p>И.п. – концы скакалки в обеих руках справа. 1-4. – раскачивать скакалку назад-вперед сбоку. 5-8. – шагом правой вправо с последующим приставлением левой перевести скакалку влево, качнув ее назад, продолжить раскачивания слева в боковой плоскости</p> |
| | <p>И.п. - то же. 1-4. – четыре покачивания скакалки назад-вперед справа. 5-6. – переведя руки вперед, качнуть скакалку назад, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед. 7-8. – качнуть скакалку вперед, толчком двумя прыжок через нее в полуприсед</p> |
| | <p>И.п. – скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висющую скакалку</p> |
| | <p>И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. При касании скакалкой пола сделать подскок на двух ногах</p> |
| | <p>И.п. – ст., скакалка сложенная вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. Вращение скакалки вперед с одновременным выполнением различных прыжков: ног в ст. ноги врозь-в ст., вперед-назад, в ст., скрестно – в ст.</p> |
| | <p>И.п. – скакалка в двух руках сзади. Скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева</p> |
| | <p>И.п. – скакалка в двух руках впереди. Четыре круга скакалки вперед справа. Затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку назад. Повторить упр., выполняя круги скакалкой слева</p> |
| | <p>И.п. - ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Из пружинящего полуприседа прыжки с двух через скакалку</p> |
| | <p>Прыжки с вращением в боковом направлении. При вращении вправо правая рука за туловищем, а левая рука перед собой</p> |
| | <p>И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Подскоки с ноги на ногу с междускоком</p> |
| | <p>И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Последовательные подскоки по 4 на каждой ноге</p> |

Продолжение приложения И

| | | |
|----------------|--|--|
| | | И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках сзади. Продолжая вращение, подскоки с поворотом правым, а затем левым боком |
| | | Прыжки через скакалку со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей вперед |
| 11.13.2 | Прыжки с вращением скакалки назад | И.п. – ст., концы скакалки в обеих руках вперед. Прыжки через скакалку, вращая назад |
| | | Прыжки через скакалку со скрестным положением рук, вращая скакалку петлей назад |
| 12. АКРОБАТИКА | | |
| 12.1 «Мосты» | | |
| 12.1.1 | «Мост» прогибанием из положения лежа | Туловище максимально прогнуто, голова и прямые ноги отведены назад, руки подняты вверх и за голову, тяжесть тела равномерно распределена на ногах и прямых руках |
| 12.1.2 | «Мост» наклоном назад | Выполняется на базе 12.1.1 При поднимании тяжесть тела перенести на ноги, сначала разогнуть колени одновременно отрывая руки от пола, затем силой разогнуть, тяжесть тела остается над пятками |
| 12.1.3 | «Мост» наклоном назад из стойки на одной, другая вперед на носок | Выполняется на базе 12.1.1-2. Сложность заключается в уравнивании тела на одной ноге в течение всего перехода в «мост» |
| 12.1.4 | «Мост» поворотом из упора присев | В исходном положении руками опереться на шаг впереди от носков ног. Поворот пальцев кисти правой/левой руки совмещается с поворотом налево/направо и на правом/левом носке соответственно. Продолжая поворот, левую/правую согнутую (прямую) ногу переставить слева от правой/левой ступни, поднять левую/правую руку вверх и перейти в «мост» |
| 12.1.5 | «Мост» выкрутом из седа | Из упора сидя сзади (ладонями назад), согнув левую, движение правой вперед, таз кверху от пола, передавая тяжесть тела на согнутую левую. Одновременно, резко прогибаясь и отводя голову назад, выполнить выкрут в плечевых суставах, поворачивая кисти пальцами внутрь на 180°. Разгибая левую, продолжить прогибание, голову отвести назад, правую поднять вперед и передать тяжесть тела больше на руки. То же круговым движением, не отрывая прямые ноги от пола |

Продолжение приложения И

| | | |
|-------------|--|--|
| 12.1.6 | С «моста» выкрут в сед | В положении моста, поднимая одну ногу вперед и продолжая движение вперед-вверх, перенести тяжесть тела на ногу, но ладони остаются на полу. Быстро выкрутиться в плечевых суставах, для этого кисти, скользя по полу, повернуть наружу и одновременно начать сгибать левую ногу. Тяжесть тела равномерно распределить на руки и другую ногу, после чего продолжить сгибание опорной ноги (руки прямые) и плавно опуститься в сед. То же не отрывая стопы от пола |
| 12.1.7 | «Мост» разгибом | Из упора лежа согнувшись на полу поднять таз и прямые ноги на себя повыше, одновременно согнуть руки к локтям вверх и опереться ладонями о пол (пальцы к плечам). Движением ног вверх и несколько вперед (по дуге) резко разогнуть туловище. Одновременно передавая тяжесть тела на руки, разогнуть их и, сильно прогибаясь (голову назад), опустить ноги на пол, приняв положение «моста» |
| 12.1.8 | С «моста» опускание на спину | Одновременно сгибая руки и ноги, голову наклонить на грудь и плавно лечь на спину. То же из стойки |
| 12.1.9 | С «моста» уход поворотом | Повернуться в упор присев, передавая тяжесть тела на одноименные повороту руку и ногу |
| 12.1.10 | С «моста» уход переворотом назад в упор присев/ упор стоя согнувшись/ стойку | При перевороте тяжесть тела передать на руки и отвести голову назад. Выполнять махом одной или толчком двумя и одновременно с этим передать тяжесть тела на руки |
| 12.2 Стойки | | |
| 12.2.1 | Стойка на лопатках | Выполняется из разных исходных положений, опираясь руками о пол вдоль туловища (ладони рук обращены к полу). Туловище, таз и ноги составляют прямую, почти вертикальную линию |
| 12.2.2 | Стойка на груди | Из упора лежа на бедрах (руками опереться о пол около пояса, пальцами назад) резко переместить тяжесть тела вперед, выполняется энергичный мах ногами назад-вверх и одновременно сильно прогнуться во всех звеньях позвоночника. Сделав перекат через бедра и живот на грудь, сохранить равновесие |
| 12.2.3 | Стойка на плече (связующий или переходный элемент) | Из стойки на правом колене, левую назад на носок, наклоняясь вперед, опереться правым плечом и правой стороной лица о пол, голову повернуть и наклонить к левому плечу. Правую руку вытянуть косо вперед, а левую – в сторону-книзу (ладони опираются о пол) |

| | | |
|---------------|---|---|
| 12.2.4 | Стойка на руках (связующий или переходный элемент) | Из упора присев на правой, левая назад на носок, руки несколько впереди, толчком правой и махом левой ноги, подавая плечи вперед (над опорой), принять вертикальное положение |
| 12.3 Перекаты | | |
| 12.3.1 | Перекат вперед в стойку на груди | Из положения ст. на коленях вначале пола касаются бедра, затем живот (в это время согнутые руки опираются о пол) и в конце грудь. Обратный переход в стойку на коленях выполняется также перекатом. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего переката сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад |
| 12.3.2 | Перекат из стойки на груди в стойку на коленях | Обратный переход из стойки на груди в стойку на коленях выполняется также перекатом. Во время касания пола животом сильно оттолкнуться руками от пола. В течение всего переката сохранять максимальный прогиб и голову наклонить назад |
| 12.3.3 | Перекат вперед в упор сидя на пятках | Из исходного положения упор лежа на бедрах перекат вперед до касания пола грудью. Сильно оттолкнуться руками от пола, согнуться, согнуть колени и опуститься перекатом с носков в упор сидя на пятках |
| 12.3.4 | Перекат назад из стойки на кистях | Последовательно касаясь пола вначале предплечьями (руки прямые) потом плечами, грудью и животом, исполнить перекат в прогнутом упоре лежа на бедрах |
| 12.3.5 | Перекат в сторону из стойки на коленях | Опускаясь в сед на пятках с наклоном, последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтем, перекатиться на спину. Перекатываясь на левый бок, сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. То же ноги врозь |
| 12.3.6 | Перекат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок | Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекат. То же ноги врозь |
| 12.3.7 | Перекат лежа на полу вперед / назад (волна) | Начинается движение с отведения рук назад, затем последовательно опускать один сегмент тела, поднять другой. То же при перекате волной вперед, начинать движения со сгибания ног |
| 12.3.8 | Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка | Быстрое взятие положения группировки и выпрямление с возвращением в и.п. контроль захвата голени руками, правильное положение головы в группировке и переменах. |

Продолжение приложения И

| | | |
|---------------------|--|--|
| 12.3.9 | В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад | Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад) |
| 12.3.10 | То же, что и 12.3.12, до упора присев при движении вперед и высокого упора (стойки) ст. на лопатках при движении назад | Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад) |
| 12.3.11 | Из основной стойки - сед и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках | Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками |
| 12.3.12 | Перекат в сторону | Лежа на груди прогнувшись, руки вверх, перекатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь |
| 12.4 Кувырки вперед | | |
| 12.4.1 | Кувырок вперед из упора присев | Передавая тяжесть тела на руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперед, затем оттолкнуться ногами, опуститься на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение прийти в присед |
| 12.4.2 | Кувырок вперед с опорой одной рукой | Опорную руку ставить больше внутрь |
| 12.4.3 | Кувырок вперед без помощи рук | Из приседа, наклоняясь вперед, теряя равновесие, наклонить голову вперед и опуститься на лопатки, затем, отталкиваясь ногами, принять положение группировки (скрестно) прийти в присед (сед согнув ноги в стороны) |
| 12.4.4 | Кувырок вперед со стойки на предплечьях | Стоя на предплечьях, оттянуться вверх и наклонить голову на грудь; подавая плечи назад, опуститься на лопатки и выполнить кувырок в группировке |
| 12.4.5 | Кувырок вперед из стойки на коленях с опорой одной рукой | Левая рука вверх, правая рука влево-вниз, больше внутрь. Выполняется кувырок вперед через плечо (см. технику стойки на плече и кувырка вперед) |
| 12.4.6 | Кувырок вперед в сед | Выполняется на базе 12.4.1, 12.4.5. из разных исходных положений |
| 12.4.7 | Кувырок вперед из седа ноги врозь, в сед ноги врозь/ в продольный шпагат | Выполняется на базе 12.4.1, 12.4.5 -6 |
| 12.4.8 | Кувырок вперед из упора на бедрах согнувшись | Начальное движение как в перекате вперед в стойку на груди, далее идет переворачивание через плечо (12.4.5), только ноги прямые. При касании лопаток пола, согнуться и прийти в положение сед |

Продолжение приложения И

| 12.5 Кувырки назад | | |
|-----------------------|--|--|
| 12.5.1 | Кувырок назад из положения сед | Из седа, наклониться вперед, затем сильным рывком опрокинуться назад, подтягивая колени к плечам, убрать голову между коленей (положение группировки). В момент касания лопатками пола быстро поставить руки к плечам ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них (не касаясь головой), продолжать движение до упора стоя на коленях |
| 12.5.2 | То же, что 12.5.1, но в упор присев | Выполняется на базе 12.5.1 |
| 12.5.3 | То же, что 12.5.1, но в упор стоя согнувшись | Выполняется на базе 12.5.1 |
| 12.5.4 | Кувырок назад из стойки на лопатках | Наклонить голову к правому/левому плечу, согнуть левую назад и встать на колено (поближе к голове). Затем опираясь руками о пол, прогнуться и поднять правую ногу назад |
| 12.5.5 | Кувырок назад из положения сед через плечо, руки в стороны | Выполняется на базе 12.5.4 То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед |
| 12.5.6 | Кувырок назад из продольного шпагата в это же положение | Выполняется на базе 12.5.5 То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед |
| 12.5.7 | Кувырок назад прогнувшись через плечо | Из седа, наклониться вперед и сразу же перекатом назад лечь на спину, взяв ноги на себя. В конце переката сильно наклонить голову вправо/влево, ухом коснуться плеча. Продолжая перекат назад, когда носки ног окажутся над головой, следует максимально прогнуться (движением ног вверх), поднимая левое плечо вверх (как бы нажимая им на пол). Одновременно с этим быстро перевести голову назад и из стойки на груди продолжить перекат назад прогнувшись. Когда живот коснется пола, надо опереться руками о пол (около живота) и, продолжая перекат, прийти в упор на бедрах |
| 12.5.8 | Кувырок назад прогнувшись через плечо в шпагат | То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед. То же ноги в шпагат (поперечный) |
| 12.7 Перевороты боком | | |
| 12.7.1 | Переворот боком | Все движение выполняется в лицевой плоскости. Во время переворота поочередная постановка рук и ног, движением под себя за счет подвижности в тазобедренных суставах, смотреть на руки, равновесие удерживать за счет прогиба в пояснице (таз над головой) |

Продолжение приложения И

| | | |
|------------------------|--|--|
| 12.7.2 | Переворот боком на одну руку | Выполняется на базе 12.7.1. в момент маха правой/левой ноги и толчка левой/правой надо опереться правой (дальней) рукой. После приземления на правую/левую оттолкнуться правой рукой от пола и встать на левую |
| 12.7.3 | Переворот боком с опусканием на колени | В стойке на руках одна нога притормаживает движения, другая догоняет маховую (соединить) и поворотом спиной по направления движения опуститься в упор стоя на коленях, начинать опускание перекатом с носков, больший упор на руки |
| 12.7.4 | Переворот боком из положения стоя на коленях в стойку | Переход с пола выполняется за счет активного движения маховой ноги |
| 12.7.5 | Переворот боком на предплечье | Выполняется на базе 12.7.1 |
| 12.8 Перевороты вперед | | |
| 12.8.1 | Переворот вперед | Поставить руки на пол перед собой и опереться на них, наклонить голову назад, махом одной и толчком другой ногой выйти в стойку на кистях с прогнутой спиной. Затем теряя равновесие (вперед), подать плечи и голову назад, встать на «мост» и, подавая таз вперед, оттолкнуться руками от пола и встать прогнувшись, руки вверх |
| 12.8.2 | Переворот вперед из упора присев толчком двумя: - ч/з группировку; - ч/з продольный шпагат | Выполняется на базе 12.8.1. Выполняется за счет прогиба в поясничном отделе позвоночного столба |
| 12.9 Перевороты назад | | |
| 12.9.1 | Переворот назад | Наклоняясь назад, встать на мост, передать тяжесть тела на руки, оттолкнуться ногами и выйти в стойку на кистях с прогнутым туловищем. Затем сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги на пол и выпрямиться |
| 12.9.2 | Переворот назад толчком двумя через продольный шпагат; группировку | Выполняется на базе 12.9.1 |
| 12.9.3 | То же, 12.9.1, но толчком одной и махом другой | Приземление может быть различным: последовательно встать на одну и затем на другую ногу; прийти в упор присев, одна нога сзади на носке; в переднее равновесие; перекатом назад в упор лежа на бедрах |

Результаты психологического тестирования мотивов занятий гимнастикой дошкольников спортивно-оздоровительных групп

| № п/п | Виды мотивов | | | | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------|-------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|--|---|-------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| | общения | познания | материальных благ | развития характера и психических качеств | физического совершенства | улучшения самочувствия и здоровья | эстетического удовольствия и острых ощущений | приобретения полезных для жизни умений и знаний | потребность в одобрении | повышение престижа, желание славы | коллективистическая направленность |
| | 7 лет | | | | | | | | | | |
| М | 2,45 | 3,31 | 2,31 | 3,67 | 3,15 | 2,25 | 3,55 | 2,71 | 4,16 | 3,54 | 3,46 |
| m | 0,18 | 0,26 | 0,18 | 0,28 | 0,24 | 0,15 | 0,19 | 0,18 | 0,22 | 0,26 | 0,28 |
| V (%) | 26,61 | 28,62 | 28,21 | 28,29 | 28,37 | 24,50 | 19,58 | 24,04 | 18,85 | 26,80 | 30,09 |
| | 6 лет | | | | | | | | | | |
| М | 1,80±0,15 | 2,17±0,18 | 1,9±0,13 | 2,37±0,19 | 2,77±0,19 | 1,63±0,13 | 2,22±0,27 | 2,083±0,17 | 2,76±0,23 | 2,41±0,2 | 3,13±0,22 |
| m | | | | | | | | | | | |
| V (%) | 29,03 | 28,93 | 24,56 | 28,42 | 24,92 | 26,53 | 42,88 | 28,67 | 28,51 | 28,78 | 24,27 |
| | 5 лет | | | | | | | | | | |
| М | 1,6±0,0 | 1,57±0,09 | 1,53±0,09 | 3,25±0,13 | 2,67±0,02 | 1,73±0,12 | 2,35±0,08 | 1,6±0,10 | 2,55±0,04 | 1,33±0,09 | 2,24±0,036 |
| m | | | | | | | | | | | |
| V (%) | 0 | 20,63 | 22,13 | 13,85 | 2,80 | 24,64 | 12,77 | 21,88 | 5,88 | 24,53 | 5,62 |
| | 4 года | | | | | | | | | | |
| М | 1,86±0,17 | 2,16±0,22 | 1,96±0,14 | 2,95±0,15 | 2,7±0,24 | 1,83±0,2 | 2,12±0,15 | 1,7±0,19 | 3,33±0,34 | 2,48±0,26 | 2,86±0,27 |
| m | | | | | | | | | | | |
| V (%) | 15,48 | 25,64 | 17,51 | 12,99 | 22,22 | 27,27 | 17,06 | 27,45 | 25,33 | 26,40 | 23,64 |

Результаты экспертной оценки технической подготовленности гимнасток экспериментальной группы начального этапа
спортивной подготовки (6-7 лет)

| № п/п | Ф.И. | Упражнение | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------|---|--|---|--------------------|------------------------------|--------------------|--|--------------------|--------|--------------------|--------|-----|
| | | Упражнения на расслабление мышц туловища | | Пружинные упражнения для туловища | | Пружинные упражнения для рук | | «Волны» телом | | | | | |
| | | Из исходного положения стойка на носках, руки вверх/вперед. Одновременно/последовательно расслабить руки, шею, плечи, туловище. | Из стойки на носках, руки вверх. в стороны или вниз – одновременное сгибание туловища, рук и ног в глубокий присед и возвращение в исходное положение. | Исходное положение - стойка, руки в стороны попеременное сгибание одной руки и разгибание другой. | «Волна» вперед | Боковая «волна» на середине | | Обратная «волна» в стойке на коленях у гимнастической стенке | | | | | |
| 2010г.р. | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | |
| 1 | | + | | + | | + | | + | | + | 0,1 | + | |
| 2 | Голубева В. | + | | + | | + | | + | | + | 0,1 | + | |
| 3 | Ильина Вас. | + | 0,3 | + | | + | | + | 0,3 | + | 0,3 | + | 0,1 |
| 4 | Ильиных В. | + | | + | | + | | + | | + | 0,1 | + | |
| 5 | Паршина Вер. | + | | + | | + | | + | | + | | + | |
| 6 | Степанова А. | + | | + | | + | | + | | + | | + | |
| 2011 г.р. | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бычкова Яна | + | | + | | + | | + | 0,1 | + | 0,1 | + | 0,1 |
| 2 | Гильярди В. | + | 0,1 | + | 0,1 | + | | + | 0,3 | + | 0,3 | + | 0,1 |
| 3 | Иванова Д. | + | | + | | + | | + | 0,3 | + | 0,3 | + | 0,1 |
| 4 | Павлова Н. | + | | + | | + | | + | 0,1 | + | 0,1 | + | |
| 5 | Сафронова В. | + | 0,1 | + | 0,3 | + | | + | 0,3 | + | 0,1 | + | 0,1 |

Продолжение приложения Л

| № п/п | Ф.И. | Упражнение | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------|--|--------|---|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| | | «Волны» руками | | Взмахи руками | | Взмахи телом | | Прыжки | | | | | | | |
| | | Последовательная «волна» руками Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях | | Стоя на правой, левая в сторону на носок, руки свободно вправо - толчком тела качнуться влево, передавая опору на левую ногу, руками свободно взмахнуть влево; то же, обратно и т.д. Исходное положение ног то же, руки вправо - приставной шаг | | Взмахи телом: И.п. – ст. на одной, другая вперед на носок. переноса тяжесть тела вперед и назад, пружинными движениями раскачать туловище и руки, затем, увеличивая амплитуду движения, последовательными | | Прыжок выпрямившись с поворотом на 360° | | Прыжок на месте – в фазе полета одну ногу вперед, другую назад или ноги в стороны. | | Прыжок прогнувшись | | Прыжок касаясь | |
| 2010 г.р | | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки |
| 1 | Волковская Т. | + | | + | | + | 0,1 | + | 0,3 | + | | + | | + | |
| 2 | Голубева В. | + | | + | | + | 0,1 | + | 0,1 | + | | + | | + | |
| 3 | Ильина Вас. | + | | + | 0,1 | + | 0,3 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | 0,3 |
| 4 | Ильиных В. | + | | + | | + | 0,1 | + | 0,1 | + | | + | | + | |
| 5 | Паршина Вер. | + | | + | | + | 0,1 | + | | + | | + | | + | 0,1 |
| 6 | Степанова А. | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |
| | 2011 г.р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бычкова Яна | + | | + | | + | 0,1 | + | | + | | + | | + | |
| 2 | Гильярди В. | + | | + | 0,1 | + | 0,3 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | 0,1 |
| 3 | Иванова Д. | + | | + | 0,1 | + | 0,3 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | 0,3 |
| 4 | Павлова Н. | + | | + | | + | 0,1 | + | 0,1 | + | | + | | + | 0,1 |
| 5 | Сафронова В. | + | | + | 0,1 | + | 0,3 | + | 0,3 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | 0,1 |

Продолжение приложения Л

| № п/п | Ф.И. | Упражнение | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---------------|----------------------------|--------|--|--------|--------------------|--------|--|---------|---|--------|--|--------|---|--------|---|-----|
| | | Прыжки | | | | Равновесия | | | | | | | | | | | |
| | | Прыжок в «Кольцо» одной | | Вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 360° | | Равновесие «Passé» | | Свободная нога ниже горизонтали с наклоном туловища вперед или назад | | Переднее вертикальное равновесие нога назад на 90° на стопе | | Переднее горизонтальное равновесие нога на 180° с помощью на стопе | | Заднее равновесие нога горизонтально на стопе | | Равновесие: через переворот прийти в положение удержание спины лежа на бедрах | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | |
| 2010 г.р. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Волковская Т. | + | 0,1 | + | | + | | ++ | 0/0,1 | + | 0,1 | + | 0,3 | + | | + | |
| 2 | Голубева В. | + | 0,1 | + | | + | | ++ | | + | | + | | + | | + | |
| 3 | Ильина Вас. | + | 0,5 | + | 0,1 | + | 0,1 | ++ | 0,1/0,3 | + | 0,3 | - | - | + | 0,1 | + | 0,3 |
| 4 | Ильиных В. | + | | + | | + | | ++ | | + | | + | | + | | + | |
| 5 | Паршина Вер. | + | 0,1 | + | | + | | ++ | 0,1/0,1 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | | + | |
| 6 | Степанова А. | + | | + | | + | | ++ | | + | | + | | + | | + | |
| 2011 г.р. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бычкова Яна | + | | + | | + | | ++ | | + | 0,1 | + | 0,1 | + | | + | |
| 2 | Гильярди В. | + | 0,3 | + | 0,1 | + | | ++ | 0,1/0,3 | + | 0,3 | + | 0,3 | + | 0,1 | + | 0,3 |
| 3 | Иванова Д. | + | 0,3 | + | 0,1 | + | | ++ | 0,1/0,1 | + | 0,3 | + | 0,5 | + | 0,1 | + | 0,5 |
| 4 | Павлова Н. | + | | + | | + | | ++ | 0,1/0,1 | + | 0,1 | + | 0,3 | + | | + | |
| 5 | Сафронова В. | + | | + | 0,1 | + | 0,1 | ++ | 0,1/0,1 | + | 0,1 | + | 0,3 | + | | + | |

Продолжение приложения Л

| № п/п | Ф.И. | Упражнение | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------|--|--------|---|--------|---|--------|---|--------|--|--------|---|--------|--------------------------|--------|--------------------|--------|
| | | Равновесие | | | | | | Поворот | | | | | | Мост | | Стойка | |
| | | «Мексиканка»: движение вперед прийти в положение ст. на предплечье | | Опускание обратной «волной» в положение сед на пятках | | Вертикальное боковое равновесие с помощью на стопе на середине. | | Вращение на одной ноге – согнув маховую назад | | Вращение на одной ноге – маховая нога назад на 45° | | Вращение на одной ноге – согнув ногу вперед | | С «моста» уход поворотом | | Стойка на груди | |
| 2010 | | умеет/ не умеет | сбавки | умеет/ не умеет | сбавки | умеет/ не умеет | сбавки | умеет/ не умеет | сбавки | умеет/ не умеет | сбавки | умеет/ не умеет | сбавки | умеет/ не умеет | сбавки | умеет/ не умеет | сбавки |
| 1 | Волковская Т. | + | 0,1 | + | | + | 0,1 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | | + | | + | |
| 2 | Голубева В. | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |
| 3 | Ильина Вас. | + | 0,3 | + | 0,1 | + | 0,3 | + | 0,3 | + | 0,3 | + | | + | 0,3 | + | 0,3 |
| 4 | Ильиных В. | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |
| 5 | Паршина Вер. | + | | + | | + | 0,1 | + | | + | 0,1 | + | | + | | + | |
| 6 | Степанова А. | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | |
| 2011 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бычкова Яна | + | 0,1 | + | | + | 0,1 | + | | + | | + | | + | | + | |
| 2 | Гильярди В. | + | 0,1 | + | | + | 0,3 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | | + | | + | 0,1 |
| 3 | Иванова Д. | + | 0,3 | + | 0,1 | + | 0,3 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | | + | 0,1 | + | 0,1 |
| 4 | Павлова Н. | + | | + | | + | 0,1 | + | 0,1 | + | 0,1 | + | | + | | + | |
| 5 | Сафронова В. | + | 0,1 | + | | + | 0,1 | + | 0,3 | + | 0,1 | + | | + | | + | 0,1 |

ПРИМЕРНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

Сюжетные игры

«Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Поезд». Стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Ведущий - локомотив, а остальные - вагончики. При движении правая рука описывает круги, ведущий говорит: «Пуф-паф», а при сигнале «Ту-туу» поезд останавливается.

«Ветер и листья». Один из участников дует, как ветер, а остальные бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении «ветра» дети приседают.

«Кто быстрее попадет в домик?» Дети распределяются в «домиках» - разноцветных обручах, лежащих на полу. По сигналу они разбегаются по всему залу, а при следующем сигнале должны быстро занять «домик».

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях.

«Ловля бабочек» - подскоки с имитацией ловли бабочек.

«Котик идет». Игра проводится в двух вариантах. Основной сюжет: на одной стороне площадки кладут обруч для «котика», на другой – 5-6 обручей для «мышек». «Мышки» бегают на четвереньках, скачут или танцуют. По сигналу «котик» выбегает и догоняет «мышек». В первом варианте игры «мышки» бегут в свои обручи. Во втором - «мышки» замирают на местах, а «котик» смотрит, кто из детей первым шевельнется - того он и хватает.

«Кума-лиса, выходи». Участник, играющий роль хозяина, выходит и зовет цыплят: «Цып-цып-цып». Дети-«цыплята» идут мягким шагом, вальсовым или высоким шагом с плавными движениями руками и повторяют: «Кума-лиса, выходи, выходи!» «Лиса» выбегает и догоняет «цыплят»,

а они бегут к хозяину и выстраиваются в колонну сзади него. Игра заканчивается, когда «лиса» поймаёт одного «цыпленка».

Обучающие игры

«Мой веселый звонкий мяч». Текст песенки:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь,
Желтый, красный, голубой,
Прыгать весело с тобой.

Дети стоят по кругу, в середине которого один из участников с разноцветным мячом. Он выполняет отбивы об пол. Остальные участники в такт ударам мяча с песенкой прыжками продвигаются внутрь круга.

«Катание мяча». Дети становятся в две шеренги одна против другой и перекатывают друг другу мяч одной или двумя руками.

«Идите ко мне». Педагог становится на расстоянии 10-12 м от детей. При словах «Идите ко мне» дети бегут к ней. Того, кто прибежал первым, педагог хвалит.

«Пройди по мостику». Кладут 2-4 узкие длинные доски, и дети стараются пройти по ним не оступившись. Какая группа пройдет без ошибки?

«Догоняй-ка». Дети бегают, догоняя друг друга.

«Броски мяча» - для развития точности броска в цель одной или двумя руками. Ловля одной или двумя руками.

«Иди прямо» - ходьба с небольшим грузом на голове (например, с мешочком с песком).

Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества

«Скачущий круг». Дети становятся в круг. В центре круга участник держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Участник вращает веревку над полом, а другие участники перепрыгивают через

Продолжение приложения М

веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Тот, кого веревка все же заденет, становится в круг.

«Веселые зайчата». Играющие становятся в две колонны. Перед каждой колонной маленькие предметы (палочки, мешочки). На некотором расстоянии от препятствия двое детей держат вертикально обручи.

По сигналу стоящие впереди перескакивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и, коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.

«Кто бросит точнее?». Дети строятся в две колонны. Перед каждой колонной стоит вдоль скамейки, а на расстоянии 1 м от дальнего конца скамейки лежит обруч. В каждый обруч становится участник. По сигналу первый в колонне с мячом в руках пробегает по скамейке. Добежав до конца скамейки, он бросает мяч участнику, стоящему в обруче, получает его обратно и бегом возвращается по скамейке. Отдает мяч следующему и сходит со скамейки.

Малые подвижные игры

«Мячи с поля!» Площадка делится на два поля, дети — на две команды. В каждом поле находятся мячи, число которых равно $1/3$ от числа детей. По сигналу каждая команда старается освободить свое поле от мячей, бросая их на поле другой команды. Вариант: вместо полей — круг, дети располагаются в кругу и вне его.

«Лови мяч». Одна команда по жребию получает мяч. Дети перекидывают его друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч.

Эстафетные игры

«Ведение мяча» (резинового или набивного). Одной рукой мяч катится по земле между стойками. Соревнуются колоннами. Варианты: ведение малого мяча палкой, ведение мяча отбивом, бег с набивным мячом.

Продолжение приложения М

«Ты разносишь, я собираю». Участники строятся в две колонны. Перед каждой колонной — круг, в котором лежат 3 мяча. На расстоянии 4—5 м очерчиваются по 3 маленьких кружка. По сигналу первые бегут с мячами и кладут их в маленькие кружки (по одному). Возвращаясь, касаются руки следующего игрока, который должен собрать мячи в большой круг и передать эстафету следующему.

«Эстафета с бросками мяча в стену». Дети становятся в две колонны на расстоянии 1—2 м от стены. Первый бросает мяч в стену и убегает в конец колонны. Второй ловит мяч и снова бросает в стену.

Упражнения из других видов спорта

Плавание. Привыкание к воде с помощью игр и специальных упражнений в воде: «гриб», «звезда» и прочее. Нырание, скольжение. Обучение технике брасса и кроля.

Катание на санках и лыжах. Ходьба на лыжах, подъемы и спуски на небольших горках.

Коньки (летом ролики). Обучение основным элементам техники, воспитание устойчивого равновесия.

Катание на велосипеде в парке или во дворе, а также по улицам.

Туризм. Организация переходов, походов, экскурсий, соответствующих возрасту детей.

Подвижные игры под музыку с элементами художественной гимнастики1. «Пятнашки по кругу». Полька.

Подготовка к игре: играющие строятся парами в круг в затылок друг другу, лицом к центру. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки, в наружном – руки на пояс.

Описание игры: с началом музыки (или по команде преподавателя) игроки внутреннего круга выполняют два шага польки (любой танцевальный шаг) вперед с правой и четыре шага назад с правой. Игроки наружного круга с

Продолжение приложения М

поворотом направо выполняют два шага польки вперед с правой и четыре шага вперед, продвигаясь по кругу против часовой стрелки. С прекращением музыки (или по команде тренера) игроки наружного круга приседают, а игроки внутреннего круга, расцепляясь, поворачиваются кругом и пятнают не успевших присесть. Осаленные становятся во внутренний круг. С началом музыки игра продолжается. Когда все игроки наружного круга будут запятнаны, они меняются ролями. При повторении игры шаги польки можно заменить на четыре острых шага вперед.

Правила игры: 1) пятнать можно только не успевших присесть; 2) осаленные пополняют внутренний круг и участвуют в игре; 3) присед выполнять с прямой спиной, колени в стороны.

Указания к игре: позы в игре можно предлагать различные, например: а) стойка на одном колене, другая в сторону, руки за голову; б) стойка на левой, правую согнуть вперед, левая рука вперед, правая в сторону (положение высокого шага); в) равновесие на одной ноге и т.д. По окончании игры следует отметить играющих, продержавшихся дольше других незапятнанными, и тех, кто хорошо выполнял заданные движения.

2.Игра с мячами. Вальс. Все играющие имеют мячи среднего размера.

Подготовка к игре: построение в две шеренги лицом к центру. Расстояние между шеренгами 3-4 м, интервал 1 м. Каждая шеренга-команда. Для каждой команды выделяется судья. И. п. - правая рука с мячом на ладони в сторону, левая вперед.

Описание игры: по команде тренера играющие выполняют броски мяча под левую руку, слегка пружиня ногами. По команде «ГОП!» играющие перебрасываются мячами с партнером, напротив. На следующую команду «ГОП!» возобновляются броски мяча под другую руку. По сигналу тренера (свисток, барабан) шеренги меняются местами, принимая и. п. Выигрывает команда, первой принявшая исходное положение, выровнявшая шеренгу и

имеющая меньшее количество штрафных очков. Штрафные очки подсчитывают судьи.

Правила игры: штрафные очки даются: за падение мяча -1 очко, за опоздание в переключении на другое движение больше чем на 1 счет - 1 очко; за нарушение ритма и темпа бросков -1 очко.

Указания к игре: 1) выполнение бросков мяча; такт 1. Дугой книзу правая рука влево, бросок мяча под руку; такт 2. Поймав мяч на правую ладонь снизу, дугой книзу, руку в сторону. Характер движений слитный, раскачивающийся; 2) до начала играющие должны хорошо усвоить предлагаемые движения; 3) при подготовке к игре следует провести пробное судейство.

3.«Смена мест». Вальс, полька, мазурка.

Подготовка к игре: играющие образуют два круга по 8-10 человек в верхней и нижней половинах зале. Интервал между игроками 1 м. Справа у каждого игрока стоит булава (лежит мяч, обруч) (на расстоянии 0,5 м от него] И. п.- руки на пояс. Каждый круг - отдельная команда, для игры выделяются два судьи.

Описание игры: по команде тренера играющие двигаются по кругу вправо между булавами, огибая их изнутри и снаружи на вальсовом шаге. По сигналу тренера (свисток) команды меняются местами, принимая и.п. Команда, быстрее прибежавшая в другой круг и не уронившая или уронившая меньшее количество булав, получает очко. Команда, набравшая раньше другой обусловленное количество очков, считается победительницей.

Правила игры: 1) во время продвижения по кругу между булавами игрокам следует строго соблюдать дистанцию, не укорачивая и не удлиняя ее; 2) за каждую выпавшую из рук булаву команда, получает штрафное очко; 3) за столкновение игроков во время перебежки также дается штрафное очко.

Продолжение приложения М

Указания к игре: 1) при повторении игры форм; продвижения играющих между булавами может меняться: полька, мазурка, легкий бег, острый бег и т.д., о чем тренер сообщает играющим перед началом движения; 2) в группах хорошо подготовленных игра может проводиться с мячами. Например, переброска мяча из одной руки в другую на шаге польки, галоп вперед с отбивами мяча об пол одной рукой и т. д.; 3) при большом количестве играющих можно организовать три круга, меняясь местами по часовой стрелке; 4) при наличии музыкального сопровождения сигналом для смены мест служит прекращение звучания музыки.

4.«Третий лишний». Галоп. Играющие встают парами по кругу левым боком к центру, держась под руку, свободная рука на поясе. Двое водящих: убегающий и догоняющий.

Описание игры: под музыку пары двигаются по кругу прогулочным шагом (шаг на каждую четверть такта) Выполняя шаги галопа вперед, убегающий танцует между парами. Догоняющий, также выполняет шаги галопа (польки), ловит его. Спасаясь от преследования, убегающий присоединяется к любой паре, взяв под руку одного игрока. Стоящий с другой стороны становится убегающим и переходит на шаг польки (галопа).

Если догоняющий поймает убегающего, они меняются ролями. При большом количестве играющих может быть две или три пары водящих. По усмотрению тренера водящие могут двигаться шагом галопа вперед или любым видом танцевального шага. Игра может быть использована в 1-й части занятия.

«Эстафета со скакалками». Танцевальные шаги (на выбор тренера)

Подготовка к игре: играющие делятся на 2-3 команды. Каждая команда строится у черты в колонну по одному на расстоянии 2-2,5 м одна от другой. На расстоянии 2 м от нее проводится вторая (стартовая) черта. Первые игроки команд становятся к стартовой черте.

Продолжение приложения М

На расстоянии 5-6 м от нее для каждой команды рисует кружок диаметром 1 м. У всех игроков в руках скакалки. Для каждой команды выделяется судья.

Описание игры: по команде тренера на первые 4 такта первые игроки, вращая скакалку вперед, выполняют восемь шагов бегом, сгибая ноги назад – добегают до кружков. На вторые 4 такта, стоя в кружках, делают 4 круга скакалкой книзу справа и слева в боковой плоскости и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед. С окончанием музыки игроки, повернувшись кругом и держа скакалку в правой руке, бегут к своей колонне и, обходя ее слева, встают последними. Игрок, раньше других пересекший стартовую черту, дает своей команде очко. Победителя определяет тренер. Судьи следят за выполнением движений скакалкой. На стартовую черту выходят вторые игроки и по команде тренера выполняют то же самое. Эстафета заканчивается, когда все игроки команды примут в ней участие. Выигравшей считается команда, набравшая большее количество очков и не допустившая ошибок со скакалкой.

Правила игры: 1) считаются ошибками в выполнении движений со скакалкой запутывание скакалки, нарушение темпа и ритма движения, пропуск движения, пропуск движений в течение 1-2 счетов; 2) игроку побежавшему в свою колонну раньше окончания музыки, очко не засчитывается; 3) если несколько игроков прибежали одновременно, не допустив при этом ошибок, каждый получает по очку.

Указания к игре: 1) перед игрой следует провести пробное судейство; 2) при отсутствии музыкального сопровождения движения со скакалкой можно выполнять под хлопки тренера, удары палочкой о скамейку и т.д.

Игры для совершенствования техники элементов художественной
гимнастики

1. Сюжетно-ролевая игра «Волк во рву» по совершенствованию фаз прыжка шагом

Подготовка к игре: поперек зала чертится «ров» шириной 1-1,5 м. Во «рву» находится «волк». Играющие расположены в шеренге за чертой в верхней половине зала.

Описание игры: по сигналу тренера стоящие в шеренге бегут на противоположную сторону зала, преодолевая «ров» прыжковым шагом.

«Волк» пятнает перепрыгивающих через «ров», не выходя из него. Запятнанные выходят из игры. По новому сигналу играющие перебегают на другую сторону зала. Выигравшим считаются тот, кого запятнают последним.

Правила игры: 1) пробежавшей через «ров», а не перепрыгнувшей через него считается запятнанным; 2) задержавшемуся у «рва» тренер считает до трех, и если последний не перепрыгнет за этот период, он считается запятнанным.

2. Игра «Мой предмет!» для развития скорости реакции с предметом в сочетании с танцевальными шагами

Подготовка к игре: для игры требуется булавы, мячи и обручи. Посередине зала чертится коридор шириной 1 м. по обе стороны от него на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу строятся играющие. Одна шеренга – команда 1, другая – 2.

Перед каждой командой проводится черта. Посередине коридора в одну линию ставятся булавы или мячи (8 штук при 16 играющих) на расстоянии 0,5-1 м друг от друга.

Описание игры: по команде тренера играющие, взявшись за руки, выполняют следующие движения: четыре шага галопа вперед и восемь подскоков назад.

Продолжение приложения М

Движения повторяются до тех пор, пока не раздастся сигнал тренера (свисток). Услышав сигнал, каждый должен схватить булаву и убежать за черту своей команды. Команда, набравшая большее количество булав, получает очко, после чего булавы ставятся на прежнее место. Игра повторяется 3 раза. Победитель определяется по наибольшему количеству очков. При наличии музыки сигналом для хватания булав служит ее прекращение.

Правила игры: 1) нельзя отталкивать играющих во время захвата булав; 2) нельзя хватать булавы до сигнала руководителя. Игроки, нарушившие правила, получают штрафное очко.

Указания к игре: сочетание шагов галопа вперед с легкими подскоками назад рекомендуется потренировать до начала игры.

3. Игра «Попрыгунчики» на совершенствование элементов со скакалкой (для детей 5 лет)

Подготовка к игре: построение в шеренге по 6-8 человек левым боком к основному направлению. Дистанция и интервал 1,5-2 м. Все играющие имеют скакалки. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – руки в стороны, скакалка сзади, концы скакалки в обеих руках.

Описание игры: по команде тренера играющие выполняют четыре шага галопа в сторону и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед, затем делают восемь шагов на месте, скакалка сзади. Игроки, допустившие ошибку в прыжках во время шагов на месте, отходят в сторону, выбывая из игры.

По команде «Гоп!» движения выполняют в обратном направлении. После четырех повторений выявляются команды-победительницы. Выигравшей считается команда, сохранившая большее количество игроков.

Игру можно проводить под музыку, используя галоп.

Правила игры: ошибками считаются: а) запутывание скакалки; б) выполнение меньшего количества шагов галопа или прыжков.

Указания к игре: 1) перед игрой следует потренировать предлагаемое упражнение; 2) провести пробное судейство на нескольких парах.

4. Игра «Кто быстрее» на развитие быстроты реакции со скакалкой (для детей 5 лет)

Подготовка к игре: построение в две шеренги на боковых линиях зала лицом к центру. Каждая шеренга – команда. Обе команды рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – «лошадки», вторые «кучера». У каждого «кучера» в руке скакалка.

Описание игры: по команде тренера «Поехали на прогулку» «кучера» накидывают скакалки на плечи «лошадок», продевая концы их под руки, и легким бегом «выезжают» на середину зала. Все играющие двигаются по залу в свободном направлении. Темп бега тренер регулирует хлопками. По команде «Прогулка окончена!» «кучера» быстро снимают скакалки с плеч «лошадок», и все возвращаются на свои места. Шеренга, построившаяся первой и получившая меньше штрафных очков, считается выигравшей.

Правила игры: при беге на построение в шеренгу нельзя толкаться и налетать на бегущих. Нарушившие это правило получают штрафное очко.

Указания к игре: до начала игры с детьми следует потренировать легкий бег, меняя скорость в зависимости от скорости хлопков тренера.

5. Игра «Быстро по местам» со скакалкой на формирование умения владеть собой в условиях эмоционального подъема (для детей 5-6 лет)

Подготовка к игре: играющие строятся в 2-3 колонны по одному с равным количеством участников. Интервал между колоннами 3 м. У каждого играющего в правой руке скакалка.

Описание игры: по сигналу тренера все играющие произвольно разбегаются по залу и выполняют различные связки из учебной комбинации со скакалкой (кто что помнит). По команде «Быстро по местам!» все бегут в свои

колонны. Выигравшей считается команда, которая построилась быстрее и организованнее других.

Правила игры: 1) колонна, игроки которой побегут строиться до команды, победительницей считаться не может; 2) построение должно проходить без шума и толкотни.

6. Игра «Сторожа и лисы» на формирование навыка ловко и бесшумно передвигаться

Подготовка к игре: на верхней и нижней половине зала проводится черта на расстоянии 2 м от стены. Играющие делятся на две равные группы. Каждая группа строится в две шеренги на интервал руки в стороны.

Дистанция между шеренгами 1,5 м. «Сторожа» строятся за чертой в верхней, а «лисы» - в нижней половине зала.

Описание игры: по команде тренера «Сторожа, на место-Марш!» последние высоким шагом, руки на пояс, делают восемь шагов вперед (доходя до середины зала), затем четыре шага на месте и приставляют ногу, закрывая глаза. По команде «ГОП!» «лисы» легким бегом пробегают в дом «сторожей». Прислушиваясь к шуму пробегающих, «сторожа» стараются их «осалить» не открывая глаз. «Осаленные» садятся на скамейку возле тренера. По свистку тренера «сторожа» откусывают глаза и подсчитывают количество «осаленных». Игра повторяется сначала, но группы меняются ролями. После второго подсчета выясняется, в какой группе было меньше «осаленных». Так определяют победителей.

Правила игры: 1) «лисы» должны пробежать на другую сторону зала только легким бегом; 2) «сторожа» не имеют права сходить с места и открывать глаза до свистка тренера; 3) «лисы» имеют право пробежать мимо «сторожей» в любой точки площадки, ограниченной для игры.

Указания к игре: 1) «сторожа» располагаются на площадке в шахматном порядке, занимая поперечную линию (от начала до конца); 2) перед игрой рекомендуется потренировать выход «сторожей» и первоначальное построение групп.

7. Игра «Скорее в тройку» на развитие пространственной ориентации

Подготовка к игре: все играющие становятся в круг тройками, левым боком к центру. Дистанция между тройками 0,5-1 м. И.п. – руки внизу сцеплены. В центре круга 1-2 водящих. Описание игры: по первой команде тренера «ГОП» тройки, сохраняя дистанцию, продвигаются по кругу скачками. По второй команде «ГОП!» все разбегаются по залу и двигаются в любом направлении, выполняя различные движения (легкий бег, галоп, легкие подскоки и т.д.). Водящие присоединяются к общему движению. По команде «Скорее в тройки!» дети быстро хватаются за руки тройками и встают в круг в и.п. Опоздавшие найти себе «тройку» становятся водящими. Игра повторяется 3-4 раза.

Правило игры: играющие не должны собираться тройками до команды тренера.

Указания к игре: перед игрой следует потренировать прыжок скачок в тройках. После игры желательно отметить детей, хорошо выполнявших этот прыжок.

8. Игра «Эстафета с мячами» на совершенствование техники танцевальных шагов в сочетании с бросками, отбивками и перекатами мяча

Подготовка к игре: играющие делятся на 2-4 команды и строятся в колонны по одному, параллельно одна другой, в верхней половине зала, лицом к основному направлению. У каждой команды резиновый мяч средней величины. Перед колоннами проводится стартовая черта. На противоположной стороне зала, на расстоянии 2м от стены, проводится вторая, финишная черта.

Продолжение приложения М

Описание игры: по сигналу тренера первые в колоннах начинают движение вперед до финишной черты, выполняя следующие движения: 1-4 – 4 шага галопа вперед с отбивками мяча об пол правой; 5-8 – поймав мяч, перебросить его из правой руки в левую (высоким броском); 9-16 - повторить движения с другой ноги и другой рукой, продвигаясь вперед. Попав на финишную черту, повернуться кругом и перекатить мяч по полу второму игроку своей колонны и т.д. Выигравшей считается команда, которая первой построится за финишной чертой.

Правила игры: если игрок теряет мяч, он должен повторить движение той ногой (рукой), которой была сделана ошибка, и с того же места, где был потерян мяч; 2) если при перекате мяча по полу он скатился в сторону, перекатывание следует повторить 3) тренер поддерживает темп галопа хлопками 4) после окончания игры следует отметить детей наиболее точно и красиво выполнявших галоп с отбивками мяча об пол.

ВАРИАНТ КОНСПЕКТА ЗАНЯТИЯ

по хореографии для спортивно-оздоровительного этапа подготовки в
художественной гимнастике

Упражнение для рук № 1 Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленный вальс)

И.П.- ст. боком к палке (гимнастическому станку) в I п. или V п., держась за палку одной рукой, другая рука в подготовительной позиции

а) 1-2 такты - рука из подготовительной позиции в I п.;

3-4 такты - положение сохраняется;

5-6 такты – рука в подготовительной позиции;

7-8 такты - положение сохраняется.

б) 1-2 такты - рука из подготовительной позиции в I п.;

3-4 такты - рука в III п.;

5-6 такты – рука в I п.;

7-8 такты - рука в подготовительной позиции

в) 1-2 такты - рука из подготовительной позиции в I п.;

3-4 такты - рука во II п.;

5-6 такты – положение сохраняется;

7-8 такты - рука в подготовительной позиции

г) 1-2 такты - рука из подготовительной позиции в I п.;

3-4 такты - рука в III п.;

5-6 такты – рука во II п.;

7-8 такты - рука в подготовительной позиции.

Продолжение приложения Н

Упражнение для рук № 2 Музыкальный размер 2/4 или 3/4

а) Медленное поднимание и опускание рук на всех позициях: I-II позиции, I-III-II позиции; затем комбинации движений рук:

б) 1-2 такты – правая рука из подготовительной позиции в I п., левая рука во II п.

3-4 такты - левая рука в I п., правая рука во II п.

5-6 такты – правая рука в I п., левая рука в III п.

7-8 такты - левая рука в I п., правая в III п. (ноги находятся в I п.).

Упражнения на середине № 3 Музыкальный размер 2/4 или $\frac{3}{4}$.

Перемещения по площадке (по кругу).

Ходьба с носка в колонне по одному (64 счета).

1-4 - Дугами наружу («через стороны»), руки вверх.

- - Дугами наружу, руки вниз.

2. Ходьба на полупальцах, руки в стороны (32 счета).

3. Ходьба на «острым шагом», руки на поясе (32 счета)

4. Ходьба на полупальцах в приседе (32 счета).

5. Бег в медленном темпе («Трусцой») -1 мин.

6. Шаг с подскоком, руки в стороны (64 счета).

Такт 1-2. 1 - Шаг правой,. 2 - Подскок на правой, левую назад. 3-4 -То же, шагом левой ногой. Повторить движения 2 раза.

Такт 3-4. Бег на носках.

Упражнения на середине № 4 Музыкальный размер 2/4 или $\frac{3}{4}$.

Упражнения, стоя лицом в круг.

7. И.П. - Руки в стороны-вниз (можно изменять и.п.). Сгибание и разгибание кисти одновременной и поочередно правой и левой рукой.

Такт 1-2. 1- Разогнуть кисти (поднять), пальцы в стороны.

2 - Согнуть кисти. Повторить движения одновременно двумя руками 4 раза.

Продолжение приложения Н

Такт 3-4. 1 - Разогнуть правую кисть (поднять), пальцы в стороны, одновременно согнуть левую кисть.

2 - То же, но левую кисть разогнуть, а правую согнуть. Повторить движения меняя положения рук 4 раза.

8. И.П. - о.с.

1 - 2 - подняться на полупальцы, дугами внутрь руки вверх (потянуться вверх, «подтянуть» мышцы живота, плечи не поднимать).

3- 4 - опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз, встряхнуть кисти.

У опоры:

1. И.П. - лицом к опоре. I Выворотная позиция. М/р. - 4/4.

Такт 1-2. 1-8 - 2demi plie. Приседания выполнять плавно, ступни не «заваливать» на большой палец, спина прямая, ягодичные мышцы подтянуты.

Такт 3- 4. 1-2 - снять руки с опоры в I позицию, 3-4 перевести в III, 5-6 затем во II позицию, 7 - 8 - положить на опору (при опускании рук кисти отстают от движения). Повторить все упражнение по 4 раза.

2. И.П. - лицом к опоре, I прямая позиция. М/р. - 2/4.

Такт 1 - 4. 8 подъёмов releve (подъем и опускание выполнять на каждый счет)

Такт 5.1- releve. 2 – demiplie (не опуская пятки).

Такт 6. 3 - разогнуть ноги, сохраняя положение на высоких полупальцах, 4 - и.п.

Такт 7-8. Повторить 5-6 такты.

Все упражнение выполнить два раза.

3. И.П. - лицом к опоре, I прямая позиция. М/р. - 4/4.

Такт 1.1- круглый полуприсед. 2 -4 - держать.

Такт 2. 5 – встать и прогибаясь в поясничном отделе позвоночника, наклон назад, 6-8 - держать.

Такт 3. Повторить 1- такт.

Продолжение приложения Н

Такт 4. Сгибаясь в тазобедренных суставах, вис стоя согнувшись («оттянуться» от опоры).

Такт 5 - 6. 1 - 6 - волна вперед с подъемом на полупальцы (движение начинать снизу, последовательно включая ноги, таз, поясничный и грудной отделы позвоночника). 7-8 - Вис стоя согнувшись.

Такт 7-8. Повторить Такт 5 - 6. Заканчивая волну в глубоком наклоне назад. Повторить два раза.

И.П. лицом к опоре. I прямая позиция, М/р. - 4/4.

Такт 1-2. Два grandplie, на последний счет «8» правую в сторону на носок, перейти во II позицию (при выполнении приседания следует как можно дольше удерживать пятки на полу).

Такт 3-4. Два grandplie во II позиции, на счет «8» правую в сторону на носок, приставить в I позицию (пятки не отрывать от пола, таз не отводить от пола назад). То же в левую сторону.

И.П. боком к опоре. III позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. - 2/4

Затакт .1-4 - Preparation правой рукой.

Такт 1-6. Три раза Battementtendu «крестом».

Такт 7. 1-4 - Поворачиваясь налево, стать правым боком к опоре в III позицию.

Такт 8. 5-8 -Preparation левой рукой.

Повторить такты 1-8.

И.П. - боком к опоре. III позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. - 2/4.

Затакт . 1-4 - Preparation правой рукой.

Такт 1-6. Три раза Battementtendusimple на каждый счет крестом.

Продолжение приложения Н

Такт 7. 1-4 - Поворачиваясь налево, стать правым боком к опоре в III позицию

Такт 8. 5-8 - Preparation левой рукой.

Повторить такты 1-8 (скольжение выполнять всей ступней с постепенным отрывом пятки от пола).

7. И.П. - боком к опоре. III позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. - 2/4.

Затакт .1-4 - preparation правой рукой.

Такт 1-6. Три раза Battement tendu jete (крестом) на каждый счет крестом.

Такт 7. 1-4 - Поворачиваясь налево, стать правым боком к опоре в III позицию.

Такт 8. 5-8 - Preparation левой рукой.

Повторить такты 1-8 (выполнять скользящим движением, четко, энергично, с фиксацией крайнего положения).

И.П. - боком к опоре. I позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. - 2/4.

Затакт. 1-4 - preparation правой рукой, правая вперед на носок.

Такт 1-6 - Rond de jambe par terre (6 раз)

Такт 7. 1-4 - Поворачиваясь налево, стать правым боком к опоре

Такт 8. 5-8 - Preparation левой рукой.

Повторить такты 1-8 с другой ноги.

И.п. - боком к опоре. III позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. - 2/4.

Затакт 1-4 - preparation правой рукой, правая в сторону на носок.

Такт 1-6 – Battement fondu (крестом)

Такт 7. 1-4 - Поворачиваясь налево, стать правым боком к опоре в III позицию.

Такт 8. 5-8 - preparation левой рукой.

Повторить такты 1-8 с другой ноги.

И.П. – левым боком к опоре, III свободная позиция. М/р. - 2/4.

Такт 1- 2. 1-4-Battement developpe правой вперед (разгибая ногу, бедро не опускать). 5-6. Правую вперед на носок. 7-8 – И.П.

Такты 3-4. Повторить такты 1-2 в сторону.

Такты 5-6. Повторить такты 1-2 назад.

Такты 7-8. Повторить такты 1-2 в сторону.

Выполнить 2 раза. Затем повторить все упражнение стоя другим боком к опоре.

И.П. - боком к опоре, III свободная позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. - 2/4.

Затакт. 1-4 Preparation правой рукой.

Такт 1-6. Три раза на каждый счет grand battement jete (крестом).

Такт 7. 1-4 - Поворачиваясь налево, стать правым боком к опоре в III позицию.

Такт 8. 5-8 - Preparation левой рукой.

Повторить такты 1-8 с другой ноги.

Упражнения на середине (в партере)

1. Высокий бег по кругу с перестроением в колонну по 4.

2. Прыжки на двух ногах на месте из III позиции правой в III позицию влево (на 32 счёта) М/р. - 2/4.

3. И.П. - Стойка в I свободная позиция. Первое Por de bra

Затакт – «И» - Руки в стороны

Такт 1. 1-2 - Первая позиция рук. 3-4 - Третья позиция рук

Такт 2. 1-2 - Вторая позиция рук. 3-4 - подготовительная позиция рук.

Повторить 4 раза

4. И.П. - III свободная позиция, руки в стороны. М/р, - 2/4.

Продолжение приложения Н

Такт 1-4. 1-6- Три одновременных волны руками; 7 - взмах руками вверх; 8 – Руки вперед.

Такт 5-8. 1-6- Три одновременных волны руками вперед; 7 - взмах руками вверх; 8 – Руки в стороны.

Повторить упражнение два раза.

5. И.П. - Стойка в I свободная позиция. Третье Por de bra

Затакт 1 - Руки в первую позицию. 2 - Руки во вторую позицию «И» повернуть и приподнять кисти ладонями книзу.

Такт 1. 1-2 - Руки в подготовительную позицию, наклон вперед.. 3-4 - Разгибаясь, руки в третью позицию, повернуть голову направо.

Такт. 2. 1-2 - Наклон назад. 3-4 - выпрямляя туловище, руки во вторую позицию, повернуть и приподнять кисти ладонями книзу.

Повторить такты 1-2 два раза.

6. И.П. - сед ноги вместе, носки на себя. М/р. - 2/4.

Такт 1-16. Поочередно оттягивать носки ног, стараясь достать ими пола.

7. И.П. - сед, носки оттянуты, М/р. - 4/4.

Такт 1-8. 4 круга стопами наружу.

Такт 9-16. 4 круга стопами внутрь.

И.П. - сед, носки оттянуты, руки в стороны М/р. - 4/4.

Такт 1. 1-2. Скользящим движением по полу, правую в сторону. 3-4 - То же, левой.

Такт 2. 1-2 - Наклон вправо, правая рука в первую позицию, левая рука в третью. 3-4 - Сед ноги широко врозь, руки во вторую позицию.

Такт 3. Повторить такт 2 в левую сторону.

Такт 4. 1-4 - Одновременно, скользящим движением по полу ноги соединить в И.П.

Повторить упражнение 4 раза. постепенно увеличивая амплитуду.

И.П. - сед, носки оттянуты, руки в стороны. М/р. - 3/4.

Продолжение приложения Н

Такт 1. Наклон вперед, руки в третью позицию («складка»).

Такт 2. Разгибаясь «волной», исходное положение.

Такт 3. Разводя широко ноги врозь, поставить руки впереди перед собой.

Такт 4. Скользящим движением соединить ноги сзади в упоре лежа на бедрах прогнувшись.

Такт 5. Сгибая ноги назад и прогибаясь, коснуться носками головы.

Такт 6. Разгибаясь, упор лежа на бедрах.

Такт 7. Скользящим движением сед ноги врозь

Такт 8. Исходное положение.

Повторить упражнение 4 раза, постепенно увеличивая амплитуду движений.

И.П. - упор стоя на коленях М/р. - 4/4.

Такт 1. 1- Мах правой назад. 2 - И.П. 3-4 - То же левой ногой.

Такт 2. Повторить Такт 1.

Такт 3. 1-2 - Сед на пятках с наклоном вперед, 3-4 - Переставить руки на полу до уровне плеч.

Такт. 4 Волнообразным движением туловищем, скользя по полу вперед прогнуться в упоре лежа на бедрах.

Такт 5-6. 1- Мах правой назад. 2 - И.П. 3-4 - То же левой ногой. Повторить два раза.

Такт 7. «Обратной волной» скользя по полу назад, сед на пятках с наклоном.

Такт 8. 1-2 - Переставить руки на полу до уровне плеч. 3-4 - И.П.

Повторить упражнение 4 раза.

Упражнения в положении стоя. Занятие заканчивать в группах начальной подготовки необходимо танцевально-игровыми тренингами, танцевальными играми и различными движениями, способствующими расслаблению под музыку.

Результаты диагностики проявления мотивации к занятиям гимнастикой у детей 4-7 лет (по методике В.И.Тропникова)

| № п/п | возраст | Статист. показат. | Потребности | | | | | | | | | | |
|-------|---------------|-------------------|-------------|-----------|-------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|--|---|-------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| | | | общения | познания | материальных благ | развития характера и психических качеств | физического совершенства | улучшения самочувствия и здоровья | эстетического удовольствия и острых ощущений | приобретения полезных для жизни умений и знаний | потребность в одобрении | повышение престижа, желание славы | коллективистическая направленность |
| 1 | 4 года (n=12) | $M \pm m$ | 1,86±0,17 | 2,16±0,22 | 1,96±0,14 | 2,95±0,15 | 2,7±0,24 | 1,83±0,2 | 2,12±0,15 | 1,7±0,19 | 3,33±0,34 | 2,48±0,26 | 2,86±0,27 |
| | | δ | 0,28 | 0,55 | 0,34 | 0,38 | 0,6 | 0,5 | 0,36 | 0,46 | 0,84 | 0,65 | 0,67 |
| | | V (%) | 15,48 | 25,64 | 17,51 | 12,99 | 22,22 | 27,27 | 17,06 | 27,45 | 25,33 | 26,40 | 23,64 |
| 2 | 5 лет (n=12) | $M \pm m$ | 1,6±0,0 | 1,57±0,09 | 1,53±0,09 | 3,25±0,13 | 2,67±0,02 | 1,73±0,12 | 2,35±0,08 | 1,6±0,10 | 2,55±0,04 | 1,33±0,09 | 2,24±0,04 |
| | | δ | 0,0 | 0,34 | 0,33 | 0,45 | 0,07 | 0,42 | 0,3 | 0,35 | 0,15 | 0,325 | 0,125 |
| | | V (%) | 0 | 20,63 | 22,13 | 13,85 | 2,80 | 24,64 | 12,77 | 21,88 | 5,88 | 24,53 | 5,62 |
| 3 | 6 лет (n=12) | $M \pm m$ | 1,80±0,15 | 2,17±0,18 | 1,9±0,13 | 2,37±0,19 | 2,77±0,19 | 1,63±0,13 | 2,22±0,27 | 2,08±0,17 | 2,76±0,23 | 2,41±0,2 | 3,13±0,22 |
| | | δ | 0,53 | 0,62 | 0,46 | 0,67 | 0,69 | 0,43 | 0,95 | 0,59 | 0,78 | 0,69 | 0,75 |
| | | V (%) | 29,03 | 28,93 | 24,56 | 28,42 | 24,92 | 26,53 | 42,88 | 28,67 | 28,51 | 28,78 | 24,27 |
| 4 | 7 лет (n=12) | $M \pm m$ | 2,45±0,18 | 3,31±0,26 | 2,31±0,18 | 3,67±0,28 | 3,15±0,24 | 2,25±0,15 | 3,55±0,19 | 2,71±0,18 | 4,16±0,22 | 3,54±0,26 | 3,46±0,28 |
| | | δ | 0,65 | 0,94 | 0,65 | 1,04 | 0,89 | 0,55 | 0,69 | 0,65 | 0,78 | 0,95 | 1,04 |
| | | V (%) | 26,61 | 28,62 | 28,21 | 28,29 | 28,37 | 24,50 | 19,58 | 24,04 | 18,85 | 26,80 | 30,09 |

Показатели уровня физической подготовленности гимнасток 6 лет, этап начальной спортивной подготовки 1 года обучения (контрольная группа, n=11)

| Статистические показатели | | Контрольные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------|--|---|--|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---|---|---|--------------------------------|--|-----------------|--|-----------------|--|---------------|
| | | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов (баллы) | «Мост» из положения стоя он из положения стоя (баллы) | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения (баллы) | Шпагаты с правой ноги (баллы) | Шпагаты с левой ноги (баллы) | «Поперечный» шпагат (баллы) | Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны (правой) | Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны(левой) | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | Сед углом, руки в стороны 20 с | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой плоскости | | В стойке по 10 вращений скакалки в лицевой плоскости | | В стойке по 10 вращений скакалки в горизонтальной плоскости. | |
| КГ | M | 4,00 | 3,55 | 4,27 | 3,73 | 3,36 | 4,64 | 3,91 | 3,73 | 3,82 | 3,91 | 3,82 | 3,55 | 4,00 | 3,55 | 3,64 | 3,45 |
| | m | 0,17 | 0,19 | 0,21 | 0,17 | 0,15 | 0,17 | 0,05 | 0,13 | 0,14 | 0,11 | 0,11 | 0,16 | 0,29 | 0,19 | 0,15 | 0,19 |
| ЭГ | V(%) | 13,64 | 16,78 | 15,47 | 14,19 | 13,76 | 11,41 | 4,23 | 10,64 | 11,69 | 8,46 | 7,79 | 13,99 | 22,73 | 16,78 | 12,73 | 16,75 |
| | уровень | выше среднего | средний уровень | выше среднего | средний уровень | ниже среднего | высокий уровень | средний уровень | средний уровень | средний уровень | средний уровень | средний уровень | средний уровень | выше среднего | средний уровень | средний уровень | ниже среднего |
| ЭГ | M | 4,82 | 4,82 | 4,73 | 4,18 | 3,91 | 4,73 | 5,00 | 5,00 | 3,36 | 4,55 | 3,91 | 4,27 | 4,36 | 4,45 | 4,27 | 4,36 |
| | m | 0,09 | 0,11 | 0,14 | 0,14 | 0,16 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,18 | 0,10 | 0,17 | 0,19 | 0,19 | 0,17 | 0,15 |
| ЭГ | V(%) | 6,17 | 6,86 | 9,44 | 10,67 | 12,68 | 8,39 | 0,00 | 0,00 | 13,76 | 12,73 | 8,46 | 12,38 | 13,26 | 13,36 | 12,38 | 10,61 |
| | уровень | высокий уровень | высокий уровень | высокий уровень | выше среднего | средний уровень | высокий уровень | высокий уровень | высокий уровень | ниже среднего | высокий уровень | средний уровень | выше среднего | выше среднего | высокий уровень | выше среднего | выше среднего |

| Вращение скакалки рукой | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|-------------------------------|--------|---------------------------------------|--------|---|---------------------|-----------------------|---|------------------------------------|---|---------------------------------------|---|--------------------|--------|----------|
| Вращение скакалки в горизонтальной плоскости | | | | Вращение скакалки в боковой плоскости | | | | | | | | Вращение скакалки в лицевой плоскости | | | | |
| 11.8.1.1 | | 11.8.1.2 | | 11.8.2.1 | | 11.8.2.2 | | 11.8.2.3 | | 11.8.2.4 | | 11.8.3.1 | | 11.8.3.2 | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | |
| M±m | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,26±0,03 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 |
| V(%) | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 31,35 | | 0,0 | | 0,0 |
| Вращение скакалки рукой | | | | | | | «Обкрутка» скакалки | | | | | | | | | |
| Вращение скакалки ногой | | Вращение развернутой скакалки | | | | «Обкрутка» вокруг кисти | | «Обкрутка» вокруг ног | | | | «Обкрутка» вокруг туловища | | | | |
| 1.8.4 | | 11.8.4.1 | | 11.8.4.2 | | 11.9.1 | | 11.9.2.1 | | 11.9.2.2 | | 11.9.3.1 | | 11.9.3.2 | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | |
| M±m | 100 | 0,25±0,02 | 100 | 0,1±0,0 | 100 | 0,13±0,02 | 100 | 0,13±0,02 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,13±0,02 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 |
| V(%) | | 25,97 | | ±0,0 | | 38,96 | | 38,96 | | 0,0 | | 38,96 | | 0,0 | | 0,0 |
| «Обкрутка» скакалки | | | | «Удочка» и «эшапе» | | Спирали скакалкой | | | | | | | | | | |
| «Обкрутка» вокруг шеи | | | | «Удочка» скакалкой | | Спирали скакалкой в горизонтальной плоскости | | | Спирали скакалкой в вертикальной плоскости | | Спиралевидные движения скакалкой сбоку | | Спиралевидные движения после закручивание на один оборот, на пояс | | | |
| 11.9.4.1 | | 11.9.4.2 | | 11.10.1 | | 11.11.1 | | 11.11.2 | | 11.11.3 | | 11.11.4 | | | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | | |
| M±m | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,05±0,05 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,19±0,04 | | |
| V(%) | | 0,0 | | 0,0 | | 90,91 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 72,73 | | |
| Броски скакалки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Броски руками | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.12.1.1 | | 11.12.1.2 | | 11.12.1.3 | | 11.12.1.4 | | 11.12.1.5 | | 11.12.1.6 | | 11.12.1.7 | | 11.12.1.8 | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | |
| M±m | 100 | 0,24±0,04 | 100 | 0,39±0,03 | 0 | 0,5±0,00 | 100 | 0,23±0,06 | 0 | 0,5±0,00 | 100 | 0,17±0,03 | 100 | 0,3±0,00 | 100 | 0,3±0,00 |
| V(%) | | 54,55 | | 25,37 | | 0,00 | | 93,94 | | 0,00 | | 53,59 | | 0,00 | | 0,00 |
| Броски скакалки | | | | | | | Прыжки со скакалкой | | | | | | | | | |
| Броски руками | | Броски ногами | | | | Броски с ловлей ногами, туловищем, шейей | | | | Прыжки с вращением скакалки вперед | | | | | | |
| 11.12.1.9 | | 11.12.2.1 | | 11.12.2.2 | | 11.12.3.1 | | 11.12.3.2 | | 11.13.1.1 | | 11.13.1.2 | | 11.13.1.3 | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | |
| M±m | 100 | 0,3±0,00 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,3±0,00 | 100 | 0,3±0,00 | 100 | 0,3±0,00 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 |
| V(%) | | 0,00 | | 0,0 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 |

Продолжение приложения С

| Прыжки со скакалкой | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------|--------------------|---|--------------------|-------------|---|--------|-----------------------------------|------------|------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|-----------|---------|--|
| Прыжки с вращением скакалки вперед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.13.1.4 | | 11.13.1.5 | | 11.13.1.6 | | 11.13.1.7 | | 11.13.1.8 | | 11.13.1.9 | | 11.13.1.10 | | 11.13.1.11 | | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | |
| M±m | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 0 | 0,5±0,0 | |
| V (%) | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,00 | |
| Прыжки с вращением скакалки вперед | | | | | | | | | | Прыжки с вращением скакалки назад | | | | | | | |
| 11.13.1.12 | | | 11.13.1.13 | | | 11.13.1.14 | | | 11.13.1.15 | | | 11.13.2.1 | | | 11.13.2.2 | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | |
| M±m | 100 | 0,5±0,00 | 100 | 0,0±0,0 | 81,8 | 0,3±0,00 | 100 | 0,0±0,0 | 0,0±0,0 | 100 | 0,3±0,00 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | | |
| V (%) | | 0,00 | | 0,0 | | 0,00 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,0 | |
| ОБРУЧ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Удержания обруча | | | | | | | | Передачи обруча | | | | | | | | | |
| Жесткий хват. Двумя руками | | | Жесткий хват. Одной рукой | | | «Качалочка» обруча на внутреннем ребре ладони | | Простые передачи обруча | | Обводная передача обруча за спиной | | Обводная передача обруча за головой | | Обводная передача обруча под ногой | | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | |
| M±m | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,16±0,05 | 100 | 0,0±0,0 | | |
| V (%) | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | 90,91 | | 0,0 | | |
| Фигурные движения обручем | | | Вращения обруча | | | | | | | | | | | | | | |
| Восьмерка обручем | | | Вращение обруча в лицевой плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках в обе стороны) | | | Вращение обруча в боковой плоскости: - на одной кисти - на двух кистях (на правой и левой руках) | | Вращение обруча на шее | | Вращение обруча на талии | | Вращение обруча на голеностопе | | Бег с вращением обруча на голеностопе | | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | |
| M±m | 100 | 0,12±0,03 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,15±0,02 | 100 | 0,0±0,0 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,14±0,03 | 100 | 0,14±0,03 | | |
| V (%) | | 78,32 | | 0,0 | | 53,41 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | 64,24 | | 64,24 | | |
| Вертушки обруча | | | | | | Перекаты обруча | | | | | | | | | | | |
| Опорная вертушка вокруг кисти | | | Вертушка обруча на полу | | | Перекаты по полу | | Обратный кат обруча по полу | | | Перекат по одной руке | | Перекат обруча по задней поверхности тела | | | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | |
| M±m | 100 | 0,1±0,01 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,15±0,02 | 100 | 0,11±0,04 | 100 | 0,11±0,04 | 100 | 0,19±0,02 | 0,19±0,02 | | |
| V (%) | | 36,36 | | 0,0 | | 0,0 | | 53,41 | | 45,45 | | 45,45 | | 25,97 | | | |
| Броски обруча | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бросок обруча двумя руками | | | | | | | | Бросок обруча в боковой плоскости | | | | Бросок обруча в лицевой плоскости | | | | | |
| 7.7.1.1 | | | | 7.7.1.2 | | | | Умеет/не умеет | | сбавки | | Умеет/не умеет | | сбавки | | | |
| Умеет/не умеет | сбавки | Умеет/не умеет | сбавки | Умеет/не умеет | сбавки | Умеет/не умеет | сбавки | Умеет/не умеет | сбавки | Умеет/не умеет | сбавки | Умеет/не умеет | сбавки | Умеет/не умеет | сбавки | | |
| M±m | 100 | 0,19±0,02 | 100 | 0,12±0,02 | 100 | 0,13±0,03 | 100 | 100 | 0,13±0,03 | 100 | 0,18±0,02 | 100 | 0,18±0,02 | 100 | 0,18±0,02 | | |
| V (%) | | 34,63 | | 50,35 | | 76,62 | | 76,62 | | 76,62 | | 34,55 | | 34,55 | | | |

Продолжение приложения С

| МЯЧ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|------------------------------|--------|---------------------------|--------|---------------------|--------|-----------|--|--|--|
| Махи и круговые движения мячом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Маховые движения мячом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Круговые движения мячом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1.1.1 | | 8.1.1.2 | | 8.1.1.3 | | 8.1.1.4 | | 8.1.2.1 | | 8.1.2.2 | | 8.1.2.3 | | 8.1.2.4 | | | | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | | | |
| M±m | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,09±0,03 | 100 | 0,09±0,03 | 100 | 0,09±0,03 | 100 | 0,09±0,03 | | | |
| V (%) | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 89,09 | | 89,09 | | 89,09 | | 89,09 | | | |
| Выкруты и восьмерки мячом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выкрут в горизонтальной плоскости | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выкрут в вертикальной плоскости | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сочетание различных выкрутов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2.1.1 | | | | 8.2.1.2 | | | | 8.2.3.1 | | | | 8.2.3.2 | | | | | | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | | | |
| M±m | 100 | 0,15±0,04 | 100 | 0,15±0,04 | 100 | 0,22±0,03 | 100 | 0,22±0,03 | 100 | 0,22±0,03 | 100 | 0,22±0,03 | 100 | 0,22±0,03 | 100 | 0,22±0,03 | | | |
| V (%) | | 90,91 | | 90,91 | | 42,42 | | 42,42 | | 42,42 | | 42,42 | | 42,42 | | 42,42 | | | |
| Обволакивание и вращение мяча | | | | Зажимы мяча | | | | Баланс мяча | | | | Передачи мяча | | | | | | | |
| Обволакивание мяча | | Вращение мяча | | Зажимы ногами | | Баланс мяча руками | | Баланс мяча ногами | | Передачи мяча из руки в руку | | | | | | | | | |
| 8.2.3.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2.3.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.6.1.1 | | | | 8.6.1.2 | | | | 8.6.1.3 | | | | | | | | | | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | | | |
| M±m | 100 | 0,17±0,02 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,04±0,01 | 100 | 0,04±0,01 | 100 | 0,04±0,01 | | | |
| V (%) | | 41,15 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 67,27 | | 67,27 | | 67,27 | | | |
| Передачи мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Передачи мяча из руки в руку | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Передача из рук в ноги | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.6.1.4 | | | | 8.6.1.5 | | | | 8.6.1.6 | | | | 8.6.1.7 | | | | 8.6.2.1 | | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | | | |
| M±m | 100 | 0,04±0,01 | 100 | 0,04±0,01 | 100 | 0,04±0,01 | 100 | 0,04±0,01 | 100 | 0,07±0,03 | 100 | 0,07±0,03 | 100 | 0,07±0,03 | 100 | 0,07±0,03 | | | |
| V (%) | | 67,27 | | 67,27 | | 67,27 | | 67,27 | | 69,23 | | 69,23 | | 69,23 | | 69,23 | | | |
| Отбивы мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отбивы мяча об пол руками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.7.1.1 | | 8.7.1.2 | | 8.7.1.3 | | 8.7.1.4 | | 8.7.1.5 | | 8.7.1.6 | | 8.7.1.7 | | 8.7.1.8 | | | | | |
| Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | Умеет/ не умеет | сбавки | | | | |
| M±m | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,0±0,0 | 100 | 0,16±0,02 | 100 | 0,16±0,02 | | | |
| V (%) | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 37,50 | | 37,50 | | | |
| Отбивы мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отбивы мяча об пол руками | | | | | | | | | | | | Отбивы мяча ногами об пол | | Отбивы мяча от руки | | | | | |

А К Т

внедрения результатов научного исследования в практику

г. Санкт-Петербург

08 декабря 2017 г.

Мы, нижеподписавшиеся, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», доктор педагогических наук, профессор Терехина Ранса Николаевна, соискатель кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», Заслуженный мастер спорта России Кабаева Алина Маратовна, с одной стороны, а также директор Санкт-Петербургского ГБОУ ДОД СДЮСШОР «Центр художественной гимнастики «Жемчужина», Мастер спорта международного класса Колесникова Татьяна Иосифовна, с другой стороны, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Терехиной Р.Н. и Кабаевой А.М. в процесс подготовки гимнасток были внедрены следующие предложения и рекомендации:

| Ф.И.О. | Наименование внедрения | Эффект от внедрения |
|---------------------------|--|--|
| Кабаева Алина Маратовна | Содержание занятий с детьми дошкольного возраста в спортивно-оздоровительных группах художественной гимнастики на основе учета психофизиологических особенностей контингента | Повышение эффективности процесса развития детей дошкольного возраста средствами гимнастики, качества спортивного отбора на начальном этапе спортивной подготовки |
| Терехина Ранса Николаевна | | |

Представители ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»:

Соискатель кафедры теории и методики гимнастики,
Заслуженный мастер спорта России



А.М.Кабаева

Заведующая кафедрой теории и методики гимнастики, д.п.н., профессор

Р.Н.Терехина

Почтовый адрес: 190121 г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35.
Тел/факс (812) 714-43-90 Сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>

Представитель СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР «Центр художественной гимнастики «Жемчужина»:

Директор СПб СДЮСШОР
«Центр художественной гимнастики
«Жемчужина», Мастер спорта
международного класса



Т.И. Колесникова

Почтовый адрес: 197 110; г. Санкт-Петербург, Петровский пр., д.16 литер А;
СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР «Центр художественной гимнастики «Жемчужина»;
Телефон: (812) 230 65 98; E-mail: gimnastika-spb.ru

АКТ
внедрения результатов научного исследования в практику

г. Санкт –Петербург

18 октября 2017 г.

Мы, нижеподписавшиеся, заведующая кафедрой теории методик гимнастики ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», доктор педагогических наук, профессор Терехина Раиса Николаевна и соискатель кафедры теории и методик гимнастики ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», Заслуженный мастер спорта России Кабаева Алина Маратовна, с одной стороны, а также проректор по учебно-воспитательной работе ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», кандидат психологических наук, доцент Петров Сергей Иванович, с другой стороны, составили настоящий акт о том, что на основании результатов научно-исследовательской работы содержание дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки в художественной гимнастике» направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» было дополнено следующим теоретическим материалом:

| Ф.И.О. | Наименование внедрения | Эффект от внедрения |
|--|---|--|
| Кабаева Алина Маратовна Терехина Раиса Николаевна | Содержание подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике | Повышение уровня профессионально-педагогической компетентности студентов кафедры теории и методик гимнастики, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» |

Представители кафедры теории и методик гимнастики ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»:

Соискатель кафедры теории и методик гимнастики,
Заслуженный мастер спорта России



А.М. Кабаева

Заведующая кафедрой теории и методик гимнастики, д.п.н., профессор

Р.Н. Терехина

Почтовый адрес: 190121 г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35.
Тел/факс (812) 714-41-74 Сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>

Представители ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»:

Проректор по учебно-воспитательной работе, к.пс.н., доцент



С.И. Петров

Почтовый адрес: 190121 г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35.
Тел/факс (812) 714-43-90 Сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>

А К Т

внедрения результатов научного исследования в практику

г. Москва

04 декабря 2017 г.

Мы, нижеподписавшиеся, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», доктор педагогических наук, профессор Терехина Раиса Николаевна, соискатель кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», Заслуженный мастер спорта России Кабаева Алина Маратовна, с одной стороны, а также президент Всероссийской федерации художественной гимнастики, доктор педагогических наук, профессор Винер-Усманова Ирина Александровна - с другой, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Терехиной Р.Н. и Кабаевой А.М. в систему многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике были внедрены следующие предложения и рекомендации:

| Ф.И.О. | Наименование внедрения | Эффект от внедрения |
|--|--|--|
| Кабаева Алина Маратовна Терехина Раиса Николаевна | Рекомендации по проектированию содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике | Оптимизация процесса развития детей дошкольного возраста средствами гимнастики, повышение качества спортивной ориентации и отбора для занятий художественной гимнастикой |

Представители ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»:

Соискатель кафедры теории и методики гимнастики,
Заслуженный мастер спорта России

А.М.Кабаева

Заведующая кафедрой теории и методики гимнастики, д.п.н., профессор

Р.Н.Терехина

Почтовый адрес: 190121 г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35.
Тел/факс (812) 714-43-90 Сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>

Представитель Всероссийской федерации художественной гимнастики:

Президент Всероссийской федерации художественной гимнастики, д.п.н., профессор

И.А. Винер-Усманова

Почтовый адрес: 119992, г.Москва, Лужнецкая набережная, д.8